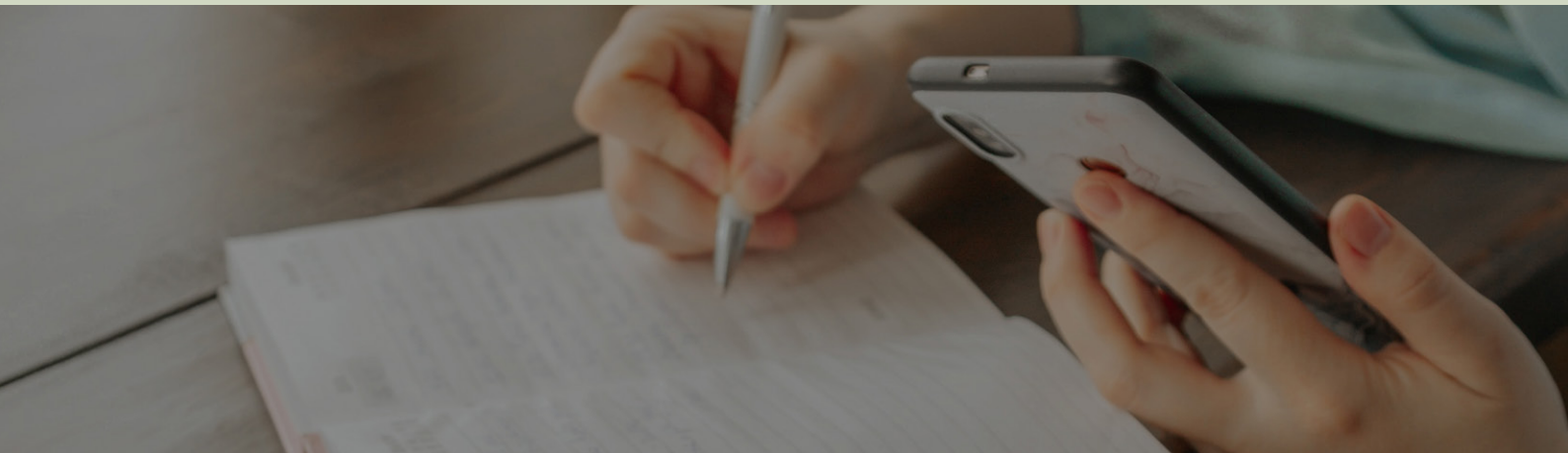




Hva forårsaker migrene/hva trigger migrenen mest og er årsakene/triggerne for forskjellige mennesker?

Alle opplever migrene forskjellig, men det finnes noen felles triggere som kan fremkalle anfall hos enkelte. Hva som utløser migrene kan endre seg med alderen og avhengig av hvilke legemidler du tar mot migrenen. Folk har ofte én eller flere triggere som utløser migreaneanfall.

Eksempler på vanlige triggere er:

- Alkohol
- Koffein
- Trening
- Visse matvarer, f.eks. sjokolade, sitrusfrukter, nøtter, natriumglutamat
- Varme
- Hormoner, f.eks. menstruasjon
- Sterkt lys
- Trøtthet
- Nakkesmerter
- Dehydrering
- For lite mat
- Parfyme
- Sex
- Søvnforstyrrelser
- Sove lenge
- Nikotin og røyking
- Stress
- Visse værforhold, f.eks. fuktighet, lufttemperatur

Hva er migrene: diagnose, årsaker, migrenetest (speakmigraine.com)



Kan migrene være stressrelatert på noen måte?

Fysisk stress og belastning kan fremkalle migrenesymptomer hos noen. Dette omfatter stivhet eller spenning i nakken og/eller skuldrene, det å belaste eller presse seg for mye eller krevende trening, spesielt hvis du ikke er vant til det. Sterke følelser som begeistring, engstelse, sjokk eller spenning, i tillegg til stress eller nedstemtheten du opplever som følge av disse følelsene, kan også utløse migrene.

[Årsaker og triggere til migrene \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Har værrelaterte ting som forandring i lufttrykk og fuktighet vært vist å kunne innvirke på hyppighet av migrene anfall?

Alt som påvirker sansene – berøring, lukt, smak, syn, hørsel – er sanseinntrykk. Sanseinntrykk av ulike typer kan trigge migrene. I tillegg til sanseinntrykk er det også andre miljøfaktorer som kan trigge migrene:, feks Klima-/værforandringer.

[Årsaker og triggere til migrene \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Finnes det spesifikke diett anbefalinger for personer med migrene?

Irriterende nok er det for mange av oss de beste matvarene som trigger migrene, altså sjokolade, ost og andre melkeprodukter, sitrusfrukter og sjømat.^{5,6} Drikke med koffein og alkohol er også kjente migrenetriggere.⁵ Det kan være lurt å unngå tilsetningsstoffer, som søtningsmidlet aspartam og konserveringsmidlet natriumglutamat (MSG), siden disse også kan trigge migrene.

[Årsaker og triggere til migrene \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Er det sammenheng mellom migrene og hormoner?

Hormonene østrogen og progesteron er kraftige migrenetriggere for kvinner. Noen kvinner er mer sensitive for svingninger av disse hormonene i løpet av menstruasjonssyklusen, som igjen kan påvirke migrene. Som med alle legemidler er det alltid lurt å snakke med legen om hvordan du best kan håndtere migrenen, spesielt når du får hormonbehandling eller bruker p-piller.

[Årsaker og triggere til migrene \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Hvordan bør migrene bli diagnostisert?

Mange med migrene oppsøker ikke legen, og for dem som gjør det er migrene ofte underdiagnostisert og underbehandlet. Hvis du har symptomer på migrene, bør du snakke med legen om det for å få en migrenediagnose.

For at du skal få behandlingen du trenger, er det viktig å være så tydelig som mulig på hvordan du opplever migrenen, inkludert hvilke symptomer du har og hvor kraftige de er. Det kan være nyttig å skrive en [migrenedagbok](#) for å få oversikt over symptomene før legetimen. Dermed kan du beskrive tydelig hva du opplever og gi legen et mer presist bilde av problemet.

[Årsaker og triggere til migrene \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Hva forårsaker migrene?

Det forskes for å finne ut nøyaktig hva som forårsaker migrene. Det antas at migrene skyldes en forstyrrelse i sentralnervesystemet. fMRI-skanninger viser at tilstanden påvirker hjerneaktiviteten. Migrene forårsaker også forbigående endringer i nevrotransmittere, nerver og blodårer i hjernen. Studier tyder på at migrene også er en sammensatt genetisk tilstand. Det er vanlig at personer med migrenediagnose har andre familiemedlemmer med tilstanden.

[Hva er migrene: diagnose, årsaker, migrenetest \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)



Er migrene muligens relatert til at du er utslitt og har mangel på energi/konsentrasjon etc?

Migreaneanfall kan komme i fire hovedfaser, men det er ikke sikkert du får alle. I forfasen (kalles også «prodromalfasen») og Remisjonsfasen, eller «postdromalfasen» kan det oppstå fysiologiske endringer, slik som endret matlyst, humør og energinivå.

Symptomer på migrene med aura varer vanligvis i alt fra fem minutter til en time. Du kan lese mer om migrenens ulike faser her.

[Ulike typer migrene \(speakmigraine.com\)](https://www.speakmigraine.com)

Hvor mange forskjellige typer migrene finnes det?

Det finnes mange ulike typer av migrene, du kan lese om de ulike typene her. De tre vanligste migrenetyper er 1) Migrene uten aura 2) Migrene med aura 3) Migrene med aura uten hodepine. Det finnes en rekke ulike migrenetyper, og derfor er det viktig at du får stilt en nøyaktig diagnose hos legen, slik at du kan håndtere migrenen på best mulig måte. Det er viktig at legen får vite om alle symptomene dine og hvordan migrenen påvirker deg.

[Ulike typer migrene \(speakmigraine.com\)](https://www.speakmigraine.com)

Hva er årsakene til aura, hva forårsaker det?

Som nevnt er noen personer innoen aurafasen når de har migrene. Det kan høres ut som en merkelig og mystisk hendelse, men «aura» er bare et begrep som brukes til å beskrive en rekke forbigående forvarslar som oppstår før migrene.

[Symptomer på migrene \(speakmigraine.com\)](https://www.speakmigraine.com)

Er det en kjent forbindelse mellom migrene og vitaminer/andre tilskudd?

Det finnes også behandlinger som forebygger migrene uten bruk av legemidler. Disse kan prøves ut som tilleggshandling til legemidler. Slike migrenebehandlinger omfatter blant annet vitaminer og mineraler.

[Behandling av migrene \(speakmigraine.com\)](https://www.speakmigraine.com)

Hvordan kan vi skille en migrene fra en "vanlig hodepine" uten den typiske auraen?

Pulserende hodepine, følsomhet for lys og lyd, kvalme, oppkast og mangel på overskudd er de vanligste symptomene på migrene. Det er viktig å merke seg at det også finnes spesifikke symptomer for ulike migrenetyper. Det er viktig å forstå symptomene fordi det er helt avgjørende for å stille riktig diagnose og få riktig behandling.

[Symptomer på migrene \(speakmigraine.com\)](https://www.speakmigraine.com)

Hvor mye vet vi om sammenhengen mellom migrene og fordøyelsesproblemer?

Migrene er svært individuelt og migrenesymptomer oppleves også ulikt fra person til person. Bland de typiske symptomer på migrene er magesmerter, diaré, kvalme og oppkast. Det finnes faktisk magemigrene, som er migrene der smerten oppleves i magen i stedet for som hodepine, og gir magesmerter, kvalme og oppkast. Denne typen migrene er mer vanlig hos barn.8

[Slik snakker du med legen om migrene \(speakmigraine.com\)](https://www.speakmigraine.com) [Ulike typer migrene \(speakmigraine.com\)](https://www.speakmigraine.com)