



Hvad udløser migrænen mest og er årsagerne/triggerne forskellige fra person til person?

Udløsende faktorer kan være alt fra en ændring i vejret til en reaktion på bestemte madvarer. Det er forskelligt fra person til person, men nogle af de mest almindelige triggere er nævnt nedenfor.

Nogle eksempler på almindelige triggere er:

- Stress
- Kost
- Søvn
- Sansestimuli
- Miljøfaktorer
- Medicin

[Hvad er migræne: diagnose, årsager, migrænetest \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)



Hvad udløser migrænen mest og er årsagerne/triggerne forskellige fra person til person?

Migræneanfald bliver ofte udløst af nogle bestemte faktorer, såkaldte triggere. Det er forskelligt fra person til person, hvilke triggere eller kombinationer af triggere, der udløser migræne. Nogle anfald kan f.eks. udløses af stress, mens andre udløses af visse fødevarer.

[Hvad er migræne: diagnose, årsager, migrænetest \(speakmigraine.com\)](#)

Har vejrrelaterede aspekter, som ændring i lufttryk og luftfugtighed, vist sig at påvirke hyppigheden af migræneanfald?

Sansestimuli er ting, der påvirker dine sanser, altså føle-, lugte- og smagssansen, synet og hørelsen. Der er mange forskellige sansestimuli, der kan udløse migræneanfald. Der er også ting i miljøet, der kan udløse migræneanfald, for eksempel ændringer i vejr/klima.

[Hvorfor får man migræne, og hvad udløser det? \(speakmigraine.com\)](#)

Er der specifikke kost anbefalinger til personer med migræne?

Desværre er mange af de fødevarer, der udløser migræneanfald, blandt de ting, som de fleste af os elsker allermost, herunder chokolade, ost, andre mejeriprodukter, citrusfrugter og skaldyr. Hvis du lider af migræne, kan det også være en god idé at undgå tilsætningsstoffer, som sødemidlet aspartan og konserveringsmidlet mononatriumglutamat, da de kan udløse migræneanfald. Det samme gælder koffeinholdige drikke og alkohol.

[Hvorfor får man migræne, og hvad udløser det? \(speakmigraine.com\)](#)

Er migræne og hormoner forbundet?

Hormonerne østrogen og progesteron kan i høj grad udløse migræneanfald hos kvinder. Nogle kvinder er mere følsomme over for svingningerne i disse hormoner i løbet af deres menstruationscyklus, og det kan have betydning for deres migræne. Som det gælder for al medicin og behandling, er det en god idé at drøfte med lægen, hvordan du bedst håndterer din migræne, især hvis du får hormonbehandling eller tager p-piller.

1. Burch RC, Loder S, Loder E, et al. The prevalence and burden of migraine and severe headache in the United States: updated statistics from government health surveillance studies. *Headache*. 2015;55:21-34.
2. (Vetvik KG and MacGregor EA. Sex differences in the epidemiology, clinical features, and pathophysiology of migraine. *Lancet Neurol*. 2017 Jan;16(1):76-87.)

Hvordan bliver migræne diagnosticeres?

Gennem definerede migrænediagnostiske kriterier af International Headache Society (IHS) er det nemt for sundhedspersonale at genkende og følge op på migræne¹. Lægen kan ofte stille diagnosen ud fra sygehistorien.

En migrænedagbog kan hjælpe dig med at finde et mønster og se, hvad der udløser din migræne. Dagbogen er også et godt grundlag for en samtale med din læge, og du kan tage den med til lægebesøg.

1. Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS) The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition, First Published January 25, 2018 <https://doi.org/10.1177/0333102417738202>

Hvad forårsager migræne præcist?

Migræne er en neurologisk tilstand, der menes at skyldes en påvirkning på nervesystemet. Hvad der sker i hjernen er, at blodkarrene ændrer størrelse, hvilket påvirker smertefibrene i blodårerne, samt de omkringliggende nerver. Den nøjagtige årsag til migræne er dog stadig ikke fuldt ud forstået.^{1,2}

1. Burch RC, Loder S, Loder E, et al. The prevalence and burden of migraine and severe headache in the United States: updated statistics from government health surveillance studies. . 2015;55:21-34.
2. Ashina M. et al Diagnosis and management of migraine in ten steps. *Nature reviews Neuro*. 17, 501-514 (2021) [Diagnosis and management of migraine in ten steps | Nature Reviews Neurology](#)



Er migræne muligvis relateret til træthed og manglende mental energi/koncentration mm.?

Migræneanfald kan opdeles i fire faser, men det er ikke sikkert, at du oplever dem allesammen. I både forvarslingsfasen (også kaldet 'prodromfasen') og restitutionsfasen eller 'postdromfasen' er der fysiologiske forandringer, som ændringer i appetit, humør og energi. Symptomerne kan vare fra nogle få timer til flere dage efter selve anfaldet. Du kan læse mere om migrænenes forskellige faser [her](#).

[Migrænesymptomer \(speakmigraine.com\)](#)

Hvor mange forskellige typer migræne findes der?

Der er mange forskellige typer af migræne. Du kan læse om dem [her](#). De tre mest almindelige migrænetyper er **1) Migræne uden aura 2) Migræne med aura 3) Migræne med aura uden hovedpine**. Det er vigtigt, at du får stillet en nøjagtig diagnose hos lægen, så du kan håndtere din migræne på den bedst mulige måde. Det er derfor vigtigt, at du fortæller lægen om alle dine symptomer samt hvordan migrænen påvirker dig og din hverdag.

[Migrænetyper: 12 typer, du bør kende \(speakmigraine.com\)](#)

Hvad er årsagerne til aura, og hvad skaber den?

'Aura' kan lede tankerne hen på et mystisk fænomen, men i denne sammenhæng dækker udtrykket 'aura' over en række midlertidige advarsels symptomer, som optræder inden et migræneanfald.

[Symptomer på migræne \(speakmigraine.com\)](#)

Er der en kendt sammenhæng mellem migræne og vitaminer/andre kosttilskud?

Der findes også ikke-medicinske metoder, der kan være med til at forebygge migræne. Du kan prøve disse sammen med din medicin, bl.a. vitaminer og mineraler.

[Migrænebehandling – forebyggende og akut \(speakmigraine.com\)](#)

Hvordan kan vi skelne en migræne fra en "almindelig hovedpine" udover den typiske aura?

Det mest genkendelige symptom på migræne er som regel en kraftig, dunkende hovedpine, som typisk mærkes i den ene side af hovedet og bliver værre, hvis man bevæger sig. Følsomhed over for lys og støj, kvalme, opkastning og manglende energi (letargi) er de mest almindelige symptomer på et migræneanfald. Selvom du tidligere har haft tilbagevendende hovedpine, skal du kontakte lægen eller skadestuen, hvis dit hovedpinemønster forandrer sig, eller anfaldene pludselig føles anderledes.

[Migrænesymptomer \(speakmigraine.com\)](#)

Hvor meget ved vi om forbindelsen mellem migræne og fordøjelsesproblemer?

Migræne er individuel og migrænesymptomer opleves forskelligt fra person til person. De typiske symptomer på migræne er kvalme og opkastning. Der findes også abdominal migræne, hvor du har smerter i maven og ikke i hovedet samt kvalme og opkastning. Denne migrænetype er mest almindelig hos børn.

[Når du taler med lægen om migræne\(speakmigraine.com\)](#)

[Migrænetyper: 12 typer, du bør kende \(speakmigraine.com\)](#)