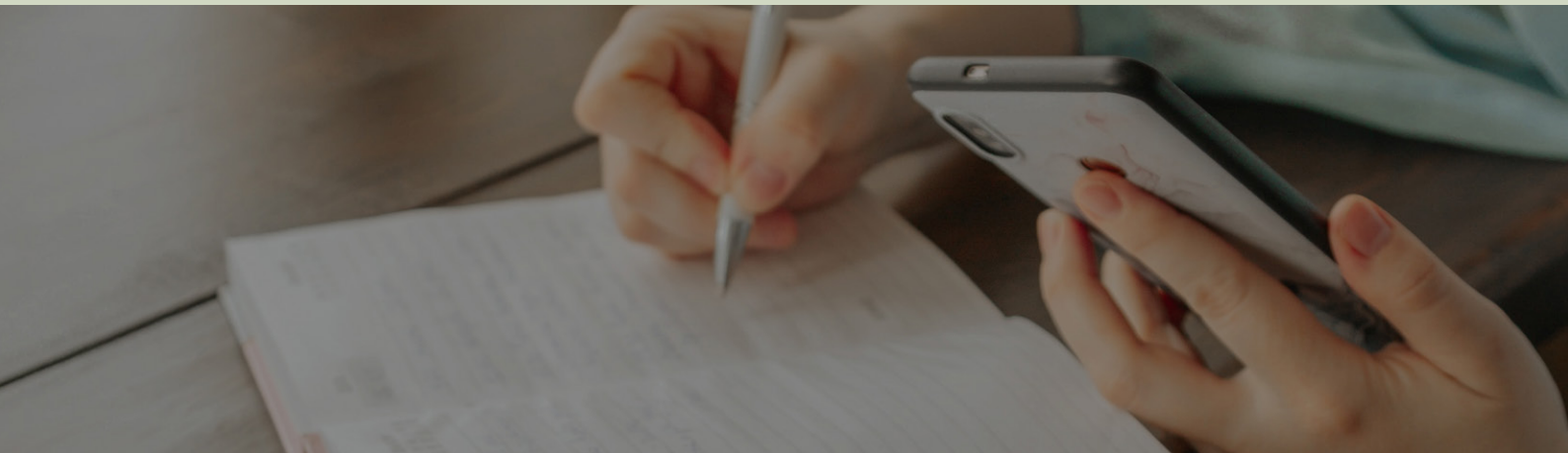




Mikä voi laukaista migreenin?

Migreenin voi laukaista melkein mikä tahansa asia sään muutoksesta ruokaan. Laukaisevat tekijät vaihtelevat yksilöllisesti. Alla esittelemme yleisimpiä migreenin laukaisevia tekijöitä.

Stressi

Fyysinen stressi ja rasitus voivat aiheuttaa osalle migreenioireita. Stressille altistavat muun muassa niskan ja/tai hartiasseudun jäykkyys tai jännitys, ylipäätös tai rankka liikunta (varsinkin, jos sellaiseen ei ole tottunut). Voimakkaat tunnetilat kuten kiihtymys, ahdistus, shokki tai jännitys sekä näistä aiheutuva stressi tai masennus voivat myös laukaista migreenikohtauksen.

Uni

Nukkumistottumukset voivat myös vaikuttaa migreeniin. Jos nukkumistottumuksesi muuttuvat tai alat heräillä yöllä, migreenikohtaukset voivat tihentyä. Sopiva unensaanti on erittäin tärkeää, sillä liiallinen tai liian vähäinen nukkuminen voi laukaista migreenikohtauksen. Unen vaikutusta migreeniin voi vähentää suunnittelemalla matkansa hyvin, vähentämällä työskentelyä poikkeaviin kellonaikoihin ja välttämällä liiallista nukkumista viikonloppuisin.

Ruoka-aineet ja ruokavalio

Turhauttavaa kyllä, migreenin laukaiseviin ruoka-aineisiin kuuluu monia herkkuruokia. Tällaisia ovat esimerkiksi suklaa, juusto ja muut maitotuotteet, sitrushedelmät, kala ja äyriäiset. Myös monet juomien sisältämät aineet, kuten kofeiini ja alkoholi, ovat tunnettuja migreenin laukaisevia tekijöitä. Migreeniä sairastavien saattaa olla syytä välttää myös joitain lisäaineita, kuten makeutusaineena käytettyä aspartaamia ja säilöntäaineena tunnettua mononatriumglutamaattia (MSG), sillä nekin voivat laukaista migreenikohtauksen. Päänsäryn aikana ei välttämättä tee mieli syödä eikä juoda, mutta kannattaa muistaa, että ravinnonpuutteesta johtuva nestehukka ja matala verensokeri voivat myös laukaista migreenikohtauksen. Pidä siis huolta itsestäsi ja yritä muistaa syödä ja juoda sopivasti.



Aistiärsykkeet

Aistiärsyksiä ovat kaikki ärsykkeet, jotka vaikuttavat aisteihin kuten tunto-, haju-, maku-, näkö- tai kuuloaistiin. Migreenikohtauksen voivat laukaista monenlaiset aistiärsykkeet:

- Kirkkaat valot
- Kovat äänet
- Voimakkaat hajut
- Välkkyvät valot
- Ympäristötekijät

Aistiärsyksiä lisäksi myös muut ympäristötekijät voivat laukaista migreenin:

- Sään/ilmanalan muutos
- Tunkkainen tai savuinen ympäristö
- Lääkkeet
- Jotkut lääkkeet voivat laukaista migreenin. Tällaisia ovat:
 - Tiettyjä unilääkkeitä
 - Tiettyjä ehkäisytabletteja
 - Hormonikorvaushoito

Hormonitasot

Estrogeeni- ja progesteronihormonit ovat merkittäviä migreenin laukaisijoita naisilla. Osa naisista on herkempiä hormonipitoisuuksien vaihtelulle kuukautiskierron aikana, mikä voi vaikuttaa migreeniin. On tärkeää keskustella lääkärin kanssa parhaista keinoista hallita migreeniään, etenkin jos käyttää hormonihoitoa tai ehkäisytabletteja.

[Migreenin syyt ja laukaisevat tekijät \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Voiko migreeni johtua stressistä?

Fyysinen stressi ja rasitus voivat aiheuttaa osalle migreenioireita. Stressille altistavat muun muassa niskan ja/tai hartiasuudun jäykkyys tai jännitys, ylipäätös tai rankka liikunta (varsinkin, jos sellaiseen ei ole tottunut). Voimakkaat tunnetilat kuten kiihtymys, ahdistus, shokki tai jännitys sekä näistä aiheutuva stressi tai masennus voivat myös laukaista migreenikohtauksen.

[Migreenin syyt ja laukaisevat tekijät \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Onko pystytty osoittamaan että säätilan muutokset, esim. muutokset ilmanpaineessa tai kosteudessa, voisivat vaikuttaa migreenikohtauksiin?

Kaikki mikä vaikuttaa aistihäiriöihin – tuntoon, hajuun, makuun, näköön ja kuuloon, ovat aistiärsyksiä. Monen tyyppiset aistiärsykkeet voivat laukaista migreenikohtauksen. Aistiärsyksiä lisäksi, myös muutokset säätilassa voivat laukaista migreenikohtauksen.

Onko migreenistä kärsiville olemassa jotain suosituksia ruokavalion suhteen?

Turhauttavaa kyllä, migreenin laukaiseviin ruoka-aineisiin kuuluu monia herkkuruokia. Tällaisia ovat esimerkiksi suklaa, juusto ja muut maitotuotteet, sitruhedelmät, kala ja äyriäiset. Myös monet juomien sisältämät aineet, kuten kofeiini ja alkoholi, ovat tunnettuja migreenin laukaisevia tekijöitä. Migreeniä sairastavien saattaa olla syytä välttää myös joitain lisäaineita, kuten makeutusaineena käytettyä aspartaamia ja säilöntäaineena tunnettua mononatriumglutamaattia (MSG), sillä nekin voivat laukaista migreenikohtauksen.

[Migreenin syyt ja laukaisevat tekijät \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)



Onko migreeni riippuvainen hormonitasoista? Kuinka käsitellään hormoniriippuvaista migreeniä?

Estrogeeni- ja progesteronihormonit ovat merkittäviä migreenin laukaisijoita naisilla. Osa naisista on herkempiä hormonipitoisuuksien vaihtelulle kuukautiskierron aikana, mikä voi vaikuttaa migreeniin. On tärkeää keskustella lääkärin kanssa parhaista keinoista hallita migreeniään, etenkin jos käyttää hormonihoitoa tai ehkäisy pillereitä.

[Migreenin syyt ja laukaisevat tekijät \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Miten migreeni diagnosoidaan?

Monet migreenistä kärsivät eivät hae apua lääkäriltä. Osa lääkärin vastaanotolla kävijöistäkään eivät aina saa migreenidiagnoosia tai hoitoa sairauteensa.¹¹ Jos sinulla on migreeniin sopivia oireita niin puhu niistä terveydenhuollon ammattilaisille, jotta mahdollinen migreenisi voidaan diagnosoida. Saadaksesi tarvitsemaasi hoitoa on tärkeää, että pystyt kertomaan mahdollisimman selkeästi niin kokemistasi oireista kuin niiden vakavuudesta. Migreenipäiväkirjan pitäminen voi olla hyvä ajatus, sillä sen avulla voit seurata oireitasi ennen lääkärikäyntiä. Päiväkirjan avulla voit kertoa lääkärillesi selkeästi, miltä sinusta tuntuu ja antaa hänelle paremman kuvan oireistasi.

[Migreenin syyt ja laukaisevat tekijät \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Mikä on migreenin perimmäinen syy?

Migreenin perimmäisiä syitä tutkitaan jatkuvasti. Migreenin ajatellaan olevan keskushermoston häiriötila. fMRI-kuvantamisella on voitu osoittaa migreenin vaikuttavan aivojen aktiivisuuteen. Migreeni voi myös aiheuttaa väliaikaisia muutoksia välittäjäaineissa, hermoissa ja aivojen verisuonissa.⁸ Todisteita on saatu myös siitä, että migreeni on monimutkainen geneettinen häiriötila.⁹ Migreenidiagnoosin saaneilla on usein suvussa migreeniä.

[Mitä migreeni on: diagnoosi, syyt, migreenitesti \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Johtuuko migreeni väsymyksestä tai puutteellisesta energiatasosta/keskittymisestä tms.?

Migreenikohtauksessa on neljä eri vaihetta, mutta et välttämättä koe aina niitä kaikkia. Sekä ennakko-, että jälkioireiden aikana voi tuntea fysiologisia muutoksia, kuten muutoksia ruokahalussa, mielialassa tai energiatasossa. Lisää migreenikohtauksen vaiheista voit lukea tästä.

[Migreenityypit \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Montako eri migreenityyppiä onkaan olemassa?

On olemassa useita eri migreenityyppejä. Voit lukea eri migreenityypeistä täältä. Kolme yleisintä migreenityyppiä ovat 1) Auraton migreeni 2) Aurallinen migreeni 3) Migreeniaura ilman päänsärkyä. Syystä että on olemassa niin paljon erilaisia migreenityyppejä, on tärkeää saada lääkäriltä oikea diagnoosi. Tällä lailla voit käsitellä ja hoitaa migreeniäsi parhaalla mahdollisella tavalla.

[Migreenin oireet \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Mikä aiheuttaa auraoireet?

Osalle migreeni aiheuttaa auraoireita. Aura saattaa kuulostaa erikoiselta, jopa salaperäiseltä oireistolta, mutta sillä tarkoitetaan vain erilaisia ohimeneviä varoitusmerkkejä, joita esiintyy ennen migreenikohtausta.

[Migreenin oireet \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Onko migreenillä ja vitamiineilla/kivennäisaineilla yhteyttä?

Migreenin estohoitoon on saatavana myös lääkkeettömiä vaihtoehtoja, ja niitä voidaan kokeilla lääkeshoidon tukena. Näitä ovat muun muassa vitamiinit ja kivennäisaineet.

[Migreenin hoito \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Miten migreeni eroaa "tavallisesta päänsärystä" muuten kuin jos esiintyy tyypillistä auroiretta?

Sykkivä päänsärky, valo- tai ääniherkkyys, pahoinvointi, oksentelu ja energian puute (letargia) ovat tavallisimmat migreeniin viittaavat oireet. Muitakin oireita jotka ovat ominaisia määrätuille migreenityypeille, esiintyy. Sinun on tärkeä ymmärtää oirekuvaasi jotta voit saada oikean diagnoosin ja hoidon.

[Migreenin oireet \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)

Miten paljon tietoa löytyy migreenin ja vatsaongelmien välisestä yhteydestä?

Migreenissä voi esiintyä hyvin yksilöllisiä oireita eri ihmisillä. Myös vatsaoireet, kuten, joskus hyvin voimakkaanakin esiintyvä vatsakipu, ripuli, pahoinvointi ja oksentelu voivat liittyä oireina migreenikohtaukseen. Joillakin esiintyy vatsamigreeniä, jolloin kipua tuntuukin päänsärryn sijasta vatsassa, jolloin usein esiintyy myös pahoinvointia ja oksentelua. Vatsamigreeni on yleisempää lapsilla kuin aikuisilla.

[Miten keskustele lääkärisi kanssa migreenistä \(speakmigraine.com\)](https://speakmigraine.com)