



Vad orsakar migrän/vad utlöser migrän? Är orsakerna/utlösarna olika för olika personer?

Alla upplever migrän olika men det finns en del vanliga triggers som kan utlösa migränanfall hos vissa personer. Faktorerna som triggat migrän kan förändras med åldern, och människor som lider av migrän upplever ofta att det finns en eller flera triggers som utlöser migränanfall.

Några exempel på vanliga triggers är:

- Alkohol
- Koffein
- Träning
- Vissa typer av mat som t.ex. choklad, citrusfrukter, nötter, natriumglutamat (MSG)
- Värme
- Hormonella faktorer som t.ex. menstruation
- Starkt ljus
- Trötthet
- Nackvärk
- Vätskebrist
- Brist på mat
- Parfym
- Sexuell aktivitet
- Sömnstörningar
- Sent sänggående
- Nikotin och rökning
- Stress
- Vissa väderförhållanden såsom fuktighet, lufttemperatur

<https://www.speakmigraine.com/sv/om-migran/vad-ar-migran>



Kan migrän vara relaterat till stress?

Fysisk stress och påfrestningar kan ge migränsymptom hos vissa personer. Dessa symptom kan vara styvhet eller spänning i nacke och/eller axlar, överansträngning eller att du sätter för stor press på dig själv eller krävande uppgifter, särskilt om du inte är vant vid detta. Starka känslor som upphetsning, ångest, chock eller spänning, samt eventuell stress eller depression som du kan få till följd av dessa känslor, kan fungera som migräntriggers.

<https://www.speakmigraine.com/sv/om-migran/triggers>

Har väder och miljö, t ex tryckförändringar och fuktighet kunnat kopplas till migränattacker?

Allt som har effekt på dina sinnen – känsel, lukt, smak, syn och hörsel – är sensoriska stimuli. Många typer av sensoriska stimuli kan fungera som migräntriggers. Förutom sensoriska stimuli finns det också saker i miljön som kan utlösa migränanfall, exempelvis förändringar i vädret/klimatet.

<https://www.speakmigraine.com/sv/om-migran/triggers>

Finns det rekommendationer kring kost för människor med migrän?

Frustrerande nog kan mat som vi tycker om allra mest, som choklad, ost och andra mejeriprodukter, citrusfrukter och skaldjur trigga migränanfall. Drycker som innehåller koffein och alkohol är också kända migräntriggers. Det kan vara bra att undvika tillsatser, som sötningsmedlet aspartam och konserveringsmedlet mononatriumglutamat (MSG), eftersom dessa också kan trigga migränanfall.

<https://www.speakmigraine.com/sv/om-migran/triggers>

Är migrän relaterat till hormoner? Och hur kan man behandla hormonell migrän?

Hormonerna östrogen and progesteron är signifikanta migräntriggers för kvinnor. Vissa kvinnor är mer känsliga för fluktuationerna av dessa hormoner inom menstruationscykeln, vilket i sin tur kan påverka migränen. Liksom för alla andra nehandlingar och mediciner, är det alltid bra att diskutera med din läkare om de bästa sätten att hantera din migrän, särskilt när du tar någon form av hormonbehandling eller p-piller.

<https://www.speakmigraine.com/sv/om-migran/triggers>

Hur diagnostiserar man migrän?

Många som lider av migrän söker inte läkarvård och de som söker läkare blir ofta underdiagnosticerade och underbehandlade. Om du upplever migränliknande symptom är det bra att prata med sjukvårdspersonal för att få en migrändiagnos.

För att du ska få den behandling du behöver är det viktigt att du så tydligt som möjligt berättar hur du upplever dina migränbesvär, vilka symptom du har och hur svåra de är. Det kan vara till hjälp att föra dagbok över din migrän för att identifiera dina symptom innan du går på läkarundersökningen. Det kan hjälpa dig att beskriva dina upplevelser på ett tydligt sätt, så att din läkare får en mer exakt bild av problemet.

Om du önskar ladda ner en samtalsguide och Migrändagbok inför läkarbesök kan du gör det här [här](#).

<https://www.speakmigraine.com/sv/om-migran/vad-ar-migran>

Vad orsakar migrän?

Forskning pågår för att exakt kunna fastställa vad som orsakar migrän. Migrän är en neurologisk sjukdom som anses vara en störning i centrala nervsystemet. fMRI-undersökningar har visat att tillståndet påverkar hjärnans aktivitet. Migrän orsakar även tillfälliga förändringar av signalsubstanser, nerver och blodkärl i hjärnan.

Det finns tecken som tyder på att migrän också är en komplex genetisk störning. Det är vanligt att personer som får diagnosen migrän har någon i familjen som haft detta tillstånd.

<https://www.speakmigraine.com/sv/om-migran/vad-ar-migran>



Är migrän möjligen relaterad till trötthet och bristande energi/koncentration etc.?

Migränanfallen kan komma i fyra nyckelfaser, även om du kanske inte upplever allihop. I både **Förvarning** och **Återhämtningsfasen** kan man uppleva fysiologiska förändringar som förändrad aptit, humör och energi. Detta sker vanligtvis i några timmar till dagar före ett migränanfall. Du kan läsa mer om migrärens olika faser [här](#).

Hur många olika typer av migrän finns det?

Det finns många olika typer av migrän, du kan läsa om de olika typerna här. De tre vanligaste migräntyperna är **1) Migrän utan aura** **2) Migrän med aura** **3) Migränaura utan huvudvärk**. Eftersom det finns så många olika typer av migrän är det viktigt att du får rätt diagnos av din läkare, så att du kan hantera din migrän på bästa möjliga sätt.

<https://www.speakmigraine.com/sv/om-migran/typer>

Vad är anledningen till, och vad exakt är Aura?

Vissa uppleva en aurafas när de har migrän. Det kan låta som en konstig och mystisk händelse, men "aura" är helt enkelt en term som används för att beskriva en rad tillfälliga varningssymptom som uppträder innan ett migränanfall.

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

Finns det ett känt samband mellan migrän och vitaminer/andra kosttillskott?

Det finns också icke medicinska metoder för att förebygga migrän. Dessa kan användas som en kompletterande terapi tillsammans med medicinering. Sådana migränbehandlingar är exempelvis vitaminer och mineraler.

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

Hur kan man skilja en migrän från en "vanlig huvudvärk" förutom den typiska auran?

Pulserande huvudvärk, känslighet för ljus och ljud, illamående, kräkningar och brist på energi (letargi) är de vanligaste migränsymptomen. Det är värt att notera att det också finns andra symptom som är specifika för olika typer av migrän. Det är viktigt att förstå dina symptom eftersom det är nödvändigt för att få rätt diagnos och behandling. [Migränsymptom \(speakmigraine.com\)](#)

Hur mycket vet vi man om sambandet mellan migrän och magproblem?

Migrän är mycket individuell och upplevelserna kring migrän varierar stort från person till person. Symptom på migrän kan vara buksmärter, diarré samt huggande smärta, illamående och kräkningar. Det finns även magmigrän är migrän där smärtan upplevs i buken istället för som huvudvärk och orsakar magont, illamående och kräkningar. Denna typ av migrän är vanligare hos barn.

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

[Hur du pratar med din läkare om migrän \(speakmigraine.com\)](#)