



Migrän

Migrän är kraftig huvudvärk som kommer i anfall. Den drabbar oftare kvinnor än män. Orsaken är okänd, men ofta kommer anfallen i samband med någon utlösande faktor. Forskning har visat att attackerna startar i hjärnans centrala nervsystem. De flesta fall av migrän är ofarliga.

Symtom på migrän

Några vanliga migränsymtom är:

- Svår, intensiv huvudvärk som borrar, dunkar eller pulserar.
- Att värken förvärras av rörelse och aktivitet.
- Kräkningar och illamående.
- Överkänslighet för ljus, ljud och dofter.
- Trötthet.
- Koncentrationssvårigheter.

Några timmar till något dygn innan anfallet kan man känna ett flertal olika tecken. Det kan handla om allt från olustkänslor i kroppen, humörsvängningar, illamående, magsmärtor, trötthet, spänningar och svullenhet till att man känner sig alert, upprymd eller sugen på sötsaker. De som har migrän får vanligtvis ungefär ett anfall i månaden. I undantagsfall kan de komma oftare.

Vem får migrän?

Migrän är ungefär dubbelt så vanligt hos kvinnor än hos män. Migrän är också till viss del ärftligt, sju av tio som lider av det har även en nära släkting som gör det. Efter 40-årsåldern brukar problemen minska. Även barn kan få migrän, anfallen är dock vanligtvis kortare. Barnmigrän brukar försvinna runt 14-15-årsåldern.

Migrän med aura

Vissa som har migrän får s.k. aura som visar sig genom synrubbningar, stickningar och domningar. Synrubbningarna kan yttra sig på ett flertal sätt, t ex:

- Tomma hål i synfältet
- Mönster
- Blixtar/flimmer
- Dubbelseende

Stickningarna och domningarna uppkommer runt munnen och i ena armen. Symtomen kan göra att det blir svårt att kontrollera kroppen och prata som vanligt.

Några av de som har migrän med aura upplever aurasymtomen innan huvudvärken bryter ut. Auran kan visa sig i någon timme och sedan försvinna när huvudvärken kommer. De finns också de som har aura och huvudvärk på samma gång. Ungefär 20 % av de som har migrän beräknas ha aura. Vissa kan få aurasymtom utan att få huvudvärk, s.k. "ögonmigrän".

Utlösande faktorer

Det finns flera olika saker som kan utlösa migränanfall. De varierar också från person till person och tillfälle till tillfälle. Den vanligaste orsaken är stress, speciellt tillfällena när man slappnar av efter att tidigare ha varit stressad. Även mat, dryck, hormonförändringar, sömn, temperaturförändringar och fysisk ansträngning kan utlösa migränanfall.

Behandling av migrän

Det bästa sättet att behandla migrän är att tänka förebyggande. Efter att man lärt sig om sina utlösande faktorer kan man göra sitt bästa för att undvika dem. Många får t ex sin migrän i samband med stress, och behöver hitta mer regelbundenhet och lugn i sin vardag. [Eeze](#) är ett receptfritt läkemedel som lindrar vid akuta smärttillstånd hos vuxna, t.ex. migränanfall. Man bör bara behandla migrän med Eeze om man är över 18 år. Läs bipacksedeln för dosering.

Diagnos

Det händer att migrän förväxlas med [spänningshuvudvärk](#), en annan typ av huvudvärk. Man kan även lida av både migrän och spänningshuvudvärk. För att bli diagnostiserad med migrän krävs det att man fått fem dokumenterade anfall. Om man har migrän med aura krävs det enbart två anfall. Ibland kan man behöva föra migrändagbok, ta blodprov eller genomgå en kontrastströmtgen för att få en diagnos.

När bör man söka vård?

Man bör söka vård:

- Om man upplever migränliknande huvudvärk för första gången.
- Om man har ett anfall som varar i flera dygn.
- Om man behöver ta mediciner ofta, eller om de inte har någon effekt.

Mer om migrän

- [Eeze lindrar vid migränanfall](#)
- [Är din huvudvärk spänningshuvudvärk eller migrän?](#)
- [Migräntestet](#)

Eeze - vid migrän

Eeze lindrar smärta och är utformad för att ge anfallsbehandling av migrän.