

Mígreini. Almennar upplýsingar.

Mígreini er næst algengsti höfuðverkurinn en er þó ekki nema 15% af öllum höfuðverk. Orsök mígreinis er talin vera óeðlilega virkni í frumum heila.

Hver eru einkenni mígreinis? - Einkenni á klassisku mígreini (mígreini með áru) er skipt í nokkur stig:

1. Stig: Fyrirboði er með tilfinninga- eða meltingafæralegum einkennum sem geta komið nokkrum klukkustundum eða dögum fyrir höfuðverkjakast.
2. Stig: Foreinkenni eða ára er til staðar hjá fjórðungi fólks með mígreini og ef til staðar þá byrjar áran um 15 mín - 1 klst fyrir höfuðverkjakast. Algengast er að ára sé sjónræn s.s. blindur blettur í sjónsviði, ljósleiftur eða sikksakk glansandi línur. Einnig geta verið truflun á húðskyni, tali eða krafti.
3. Stig: Höfuðverkur byrjar oft í einni hlið, er miðlungs slæmur og þegar hann versnar þá er yfirleitt verkur með slætti. Höfuðverkurinn versnar á mínútum til nokkrum klukkustundum og samfara getur fólk fundið fyrir ógleði eða kastað upp. Margir finna fyrir ljós- og hljóðfælni og að hreyfingar gera verk verri. Mígreini höfuðverkur kemur í köstum sem vara í 4-72 klst. í senn. Einstaka fólk finnur fyrir einkennum eins og svita, lélegri einbeitingu, hitabreytingar, kviðverkjum eða niðurgangi. Stundum hræðist fólk næsta verkjakast og sú líðan getur valdið streitu og þunglyndi.
4. Stig: Þegar höfuðverkur og önnur einkenni hverfa getur þreyta verið til staðar í einhvern tíma á eftir.

Það er einnig hægt að vera með mígreini án áru eða eingöngu áru án höfuðverkjar.

Hvað veldur mígreini? - Í dag er talið að ástæða mígreinis sé vegna breytinga í heila og fyrir utan hann. Ein skýringin er sú að taugaboð dreifast meðal frumna heilabarkar (cortical spreading depression) sem getur útskýrt einkenni áru. Taugaboðin enda á taugahnoðum þríhöfðataugar (n.trigeminus) og taugahnoða sem senda boð til hnakka. Örvun á taugahnoði þríhöfðataugar veldur losun á ýmsum bólguefnum sem síðan leiðir til æðavíkkunar á stórum æðum við heila og heilahimnum. Þá er talað um næmni (sensitization) þegar taugar til vöðva á höfuðsvæðinu verða viðkvæmar fyrir áreiti (áreiti getur t.d. verið spennan í vöðvum og sinum) eða hafa aukið næmni og veldur því höfuðverk. Einnig geta ákveðnir erfðapættir haft áhrif á tilhneigingu fólks að fá mígreini. Sumar konur tengja mígreini við tíðarhringinn og þá kemur mígreinishöfuðverkur yfirleitt í byrjun tíðarhrings (\pm 2 dagar). Kastið er talið tengjast lækkun á estrogini í blóði, en sá höfuðverkur getur verið langdreginn og er yfirleitt ekki tengdur áru.

Get ég gert eitthvað svo mér líði betur? -Já það sem þú getur gert er að þekkja þína kveikjuvalda, minnka áhrif þeirra á eigið líf og tileinka sér heilbrigðan lífstíl. Kveikjuvaldar geta verið streita, hormónabreytingar, ljós, ýmsar fæðutegur, vín, óregla á máltíðum eða svefni, nitröt og aspartam.

Einnig að fylgja fyrirmælum læknis ef lyfjameðferð er reynd.

Skoðaðu upplýsingar um “Aðferðir sem koma í veg fyrir langvinnan höfuðverk “

Ætti ég að hitta lækni? - Ef höfuðverkur byrjar skyndilega eða samfara eru einkenni frá taugakerfinu t.d. lömun, tvísýni, skyntruflun, er rétt að leita læknis. Upplýsingar eru um að konur með mígreni með áru geti fengið heilablóðfall en áhættan er þó talin mjög lítil. Þessar konur ættu ekki að reykja, láta fylgjast með blóðþrýsingi sínum og nota aðra getnaðarvörn en p-pillu.

Eru rannsóknir sem þarf að gera? - Rannsóknir á blóði eða myndgreiningu eru ekki nauðsynlegar til að staðfesta sjúkdómsgreiningu á mígreni.

Hvaða meðferð er möguleg við mígreni? - Engin ein meðferð stoppar mígreni en ýmis meðferð er möguleg til að minnka verk og fækka höfuðverkjarköstum. Meðferð er einstaklingsbundin því það sem hentar einum getur gagnast öðrum illa og því er mikilvægt að sinna meðferðarúrræðum í samvinnu við lækni eða meðferðaraðila. Varast ber að nota verkja- og mígrenislyf of oft því þau geta valdið lyfjahöfuðverk.

Við mildan höfuðverk eru notuð treó, naproxen eða íbúfenskyld lyf.

Vatnsleysanlegar töflur virka oft fyrr. Við verri verk eru notuð mígrenislyf (triptan lyf) sem dregur saman æðar við heila og er þannig talið minnka mígreni. Þessi lyf þolast yfirleitt vel, en varast ber að gefa lyfin ef til staðar er ómeðhöndlaður háþrýstingur, eða sjúkdómur í hjarta- og æðakerfi.

Aukaverkanir eru svipaðar hjá þessum triptanlyfjum sem geta verið hitatilfinning, roði, óþægindi fyrir brjósti og í handlegg (þau einkenni tengjast ekki hjarta) eða þyngsli í útlimum, sndliti og bringu. Ef ógleði er áberandi vandamál er rétt að nota ógleðislyf.

Fyrirbyggjandi meðferð er gefin ef köst eru oft í viku. Sú meðferð getur fækkað köstum og minnkað verk en árangur verður stundum ljós fyrst eftir 3-4 vikna meðferð. Algengstu lyfin eru lyf sem lækka blóðþrýsting, sum flogaveikilyf eða þunglyndislyf.