

## HODEPINE OG MIGRENE

Hodepine er et hyppig forekommende symptom som bringer mange til behandling. Vi skiller gjerne mellom spenningshodepiner og migrene.



### Spenningshodepine

Kan ha som årsak stramme muskler i hodet og nakke og opptrer gjerne i perioder med høy stressfaktor. Lite søvn og høyt tempo privat og på jobb kan være en årsak. Hodepine vil være en tilstand der symptomene kommer og går, eller de kan være kronisk med daglige smerter over en lang periode, der smerten enten føles som et jevnt press i hele hodet eller som et stramt bånd rundt hodet.



## Kartlegging av hodepine/ Hodepinedagbok

Det er imidlertid ikke bare stress som kan føre til gjentatte plager med smerter i hodet eller migrene. Andre årsaker kan for eksempel være; høyt blodtrykk, infeksjoner, kostholdsmangler, bihulebetennelser, anemi, øyesykdom, trykkstigninger, P-pillebruk, matvareintoleranser ol

Dette gjør at kartlegging av plagene dine er viktig for å kunne yte en mest mulig effektiv hjelp. For å få en oversikt over symptomene kan det være en god ide å skjematisk registrere plagene dine. Til dette finnes det egne skjema som du kan få av terapeuten eller legen din.



## Clusterhodepine / Klasehodepine

Betegner en tilstand hvor pasienten får mange anfall etter hverandre i perioder – dvs mellom 1-4 anfall i døgnet over en periode på 4-12 uker.

Smerten består av en intens hodepine i tinning og øyehule på ene siden av hodet. Øyet kan også bli rødt og rennende. Evt kan nesen bli tett.

Smertene er intense og vil gi fysisk uro med trang til bevegelse. Slike anfall varer fra 20 min til 2 timer, og opptrer gjerne på natten.

## Episodisk halvsidig hodepine - Episodisk Paroksysmal Hemikrani (EPH)

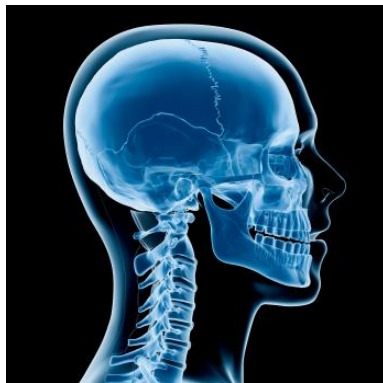
En mer sjelden form for hodepine som oftest rammer kvinner. Her er anfallene kortere, dvs fra 2-45 minutter og kommer oftere, gjerne 10-15 ganger pr døgn.

Tilstanden finnes også kronisk og betegnes da CPH. Her består smerten av intens smerte i øyehule, panne og tinning på ene siden av hodet. Nesen kan være tett og øyet rødt og rennende.

## Migrene

Selve navnet betyr halvt hode og indikerer dermed at klassisk migrene opptrer på ene siden av hodet. Dette er en kronisk anfallssykdom med svært kraftig hodepine som ledsages av lyd eller lysskyhet og evt kvalme og oppkast.

Vi regner at nærmere 18% av kvinnene og 6% av mennene i den voksne befolkningen har migrene. Men tilstanden kan også finnes hos barn. Blant skolebarn er hyppigheten litt større hos gutter.



## Hvorfor?

Det har vært og spekuleres fortsatt i mange ulike årsaker for migrene og noe av det som kan nevnes er:

- Arvelighet, i tillegg er tilstanden vanligere hos kvinner enn hos menn.
- Genforskning indikerer at overskudd av glutamat kan gi lav terskel for migreaneanfall.
- Tidligere regnet en at forandringer i hjernens blodårer og nerver var årsaken, fordi blodårene i hjernen utvider seg under et anfall. Men nå anser en inflammasjon i hjernens kar, utløst via nervebaner som den mest sannsynlige mekanismen.
- Impulser av ulike slag kan utløse anfallene og en av teoriene nevner at øvre del av hjernestammen evt kan inneha et senter som mottar disse signalene og "skruer på" smerten.
- En forskningsrapport fra Mexico viser at matvareintoleranser kan være en vesentlig årsak, og at fjerning av de matvarene som pasienten hadde IgG respons på ble anfallene borte uten bruk av medisiner.
- En feil fettsyrebalanse med stor overvekt av Omega-6 gir økt inflammasjonsprosess i kroppen og kan også settes i sammenheng med migrene.
- Vitamin og mineralmangler, spesielt mangelen på magnesium
- For øvrig vil migreaneanfall også utløses av kroppslige og følelsesmessige påkjenninger, værforandring, søvnproblemer, mat eller drikke, menstruasjon, medisiner, for lavt blodsukker og så videre...

## Symptomene ved migrene

Flimring for øynene, med synsforstyrrelse som sikksakk-tegninger eller lysglimt kan være tilstede ved starten av anfallet.

En del kan føle det blir vanskelig å snakke, en får ikke helt kontroll over armer og ben, eller en kan kjenne prikking i huden, eller bli svimmel og ustø.

Selve anfallet vil vare fra 4-72 timer uten behandling.

Smertene kjennes på ene siden av hodet og vil kunne skifte side ved hvert anfall eller under anfall. Som regel blir smerten verre ved fysisk aktivitet og daglige gjøremål blir derfor vanskelig. De aller fleste ønsker å ligge stille i et mørk stille rom når anfallet pågår. Kvalme og oppkast er også vanlige symptom.

## Egenmestring av tilstanden

Et regelmessig liv med faste måltider, lite bruk av alkohol eller andre stimuli som trigger migrenen kan redusere anfallene. Viktigheten av et riktig kosthold, eventuelt med gode kosttilskudd, og noe fysisk aktivitet, samt metoder for å redusere stress vil også være vesentlige faktorer.



## Matvareintoleranse

En undersøkelse gjort av Arroyave, Pinto og Montiel ved Centro de Immunologia y Alergias Mexico i 2007 "**Food allergy mediated by IgG antibodies associated with migraine in adults**" viser at fjerning av kosten pasienten hadde IgG respons på fjernet migrenen uten bruk av medikamenter.

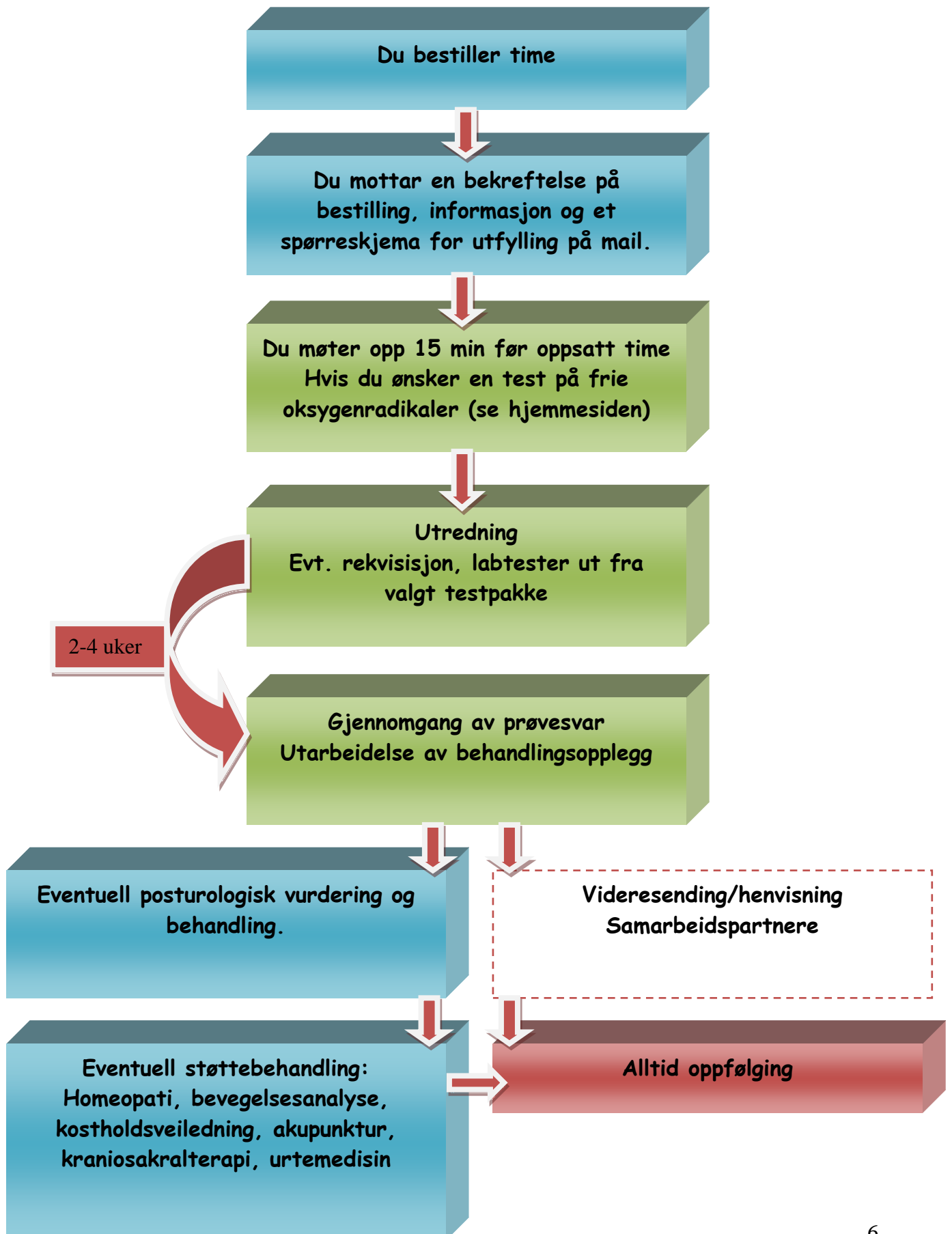
En matvareintoleransetest kan derfor være svært nyttig for deg som sliter med migreaneanfall.



Homeopater og akupunktører blir hyppig oppsøkt for hodepine/migrene.



## Migrene/Hodepine



# Testpakker

**STANDARDTEST  
FRAS/BAP**

**TESTPAKKE 1  
Fettsyrer  
Mineralstatus  
Matvareintoleransetest IgG**

**TESTPAKKE 2  
Fettsyrer  
Matvareintoleransetest**

**TESTPAKKE 3  
Mineralstatus  
Matvareintoleransetest**

**TESTPAKKE 4  
Fettsyrer  
Mineralstatus**

**ENKELTTESTER  
Fettsyrer  
Mineralstatus  
Matvareintoleransetest IgG**