Migrän

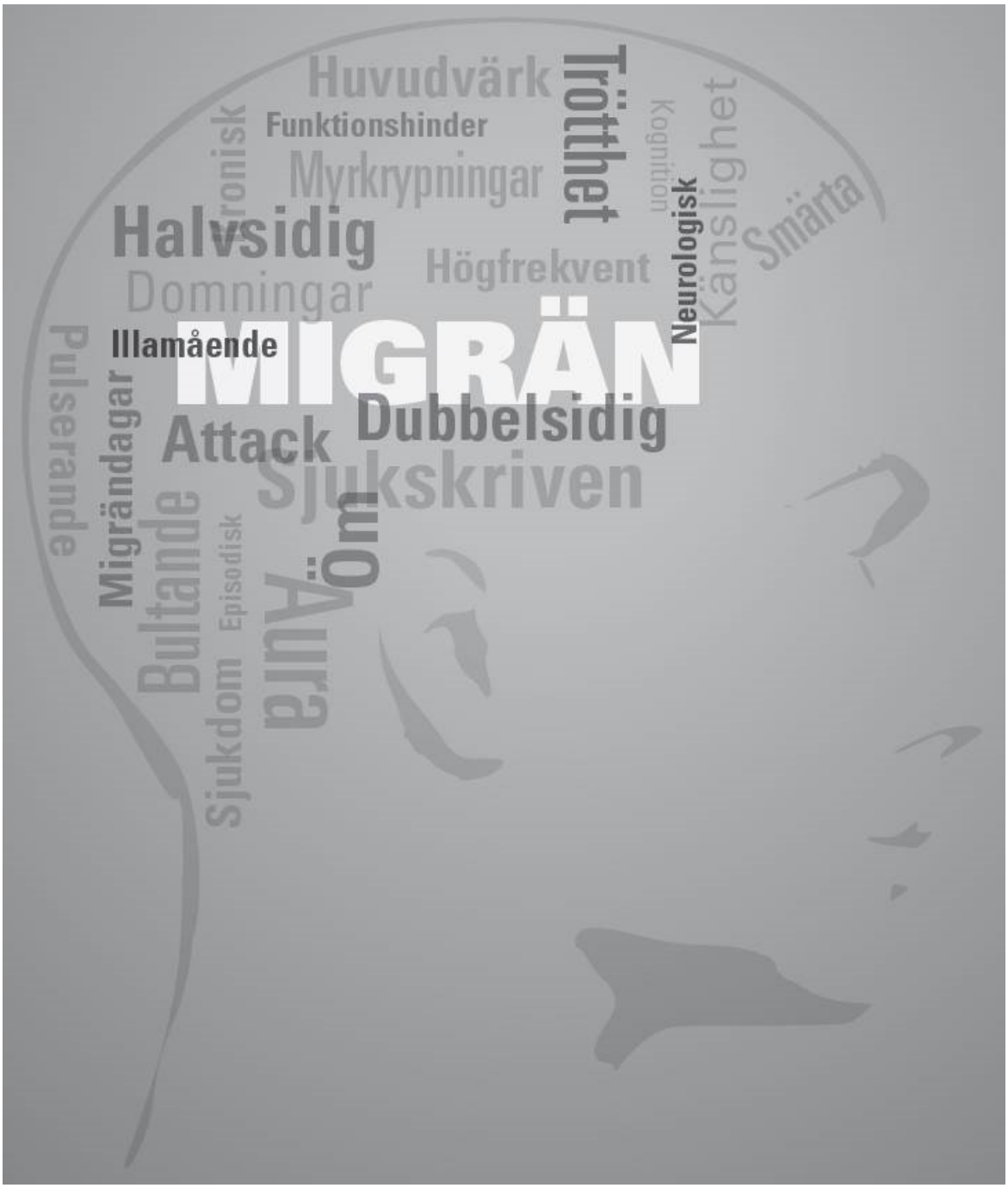
Vad är migrän?

Migrän inverkar på ett sociologiskt och ekonomiskt plan både för den drabbade individen och för samhället.

Mer än en miljon svenskar har migrän, som är en kronisk, delvis ärftlig, neurologisk sjukdom som ofta kännetecknas av en smärtsam pulserande eller bultande huvudvärk som kan förvärras av rörelse och fysisk ansträngning.

Smärtan är vanligtvis lokaliserad till ena sidan av huvudet men kan även vara dubbelsidig. Personer med migrän kan vara känsliga för ljud, ljus, vissa maträtter, dryck, dofter m.m. Trötthet är vanligt, de har ofta koncentrationssvårigheter och svårt att vara aktiva, blir illamående och en del kräks. Under en migränattack vill många helst vara i ett tyst mörkt rum och vid svåra migränattacker kan de inte göra någonting annat.

Efter migränattacken känner sig de flesta trötta, urlakade och huvudet är fortfarande ömt och känsligt för häftiga rörelser. Migrän är en neurologisk sjukdom som innefattar stor social och ekonomisk börda, både för personer med migrän och för samhället.



Migräntyper

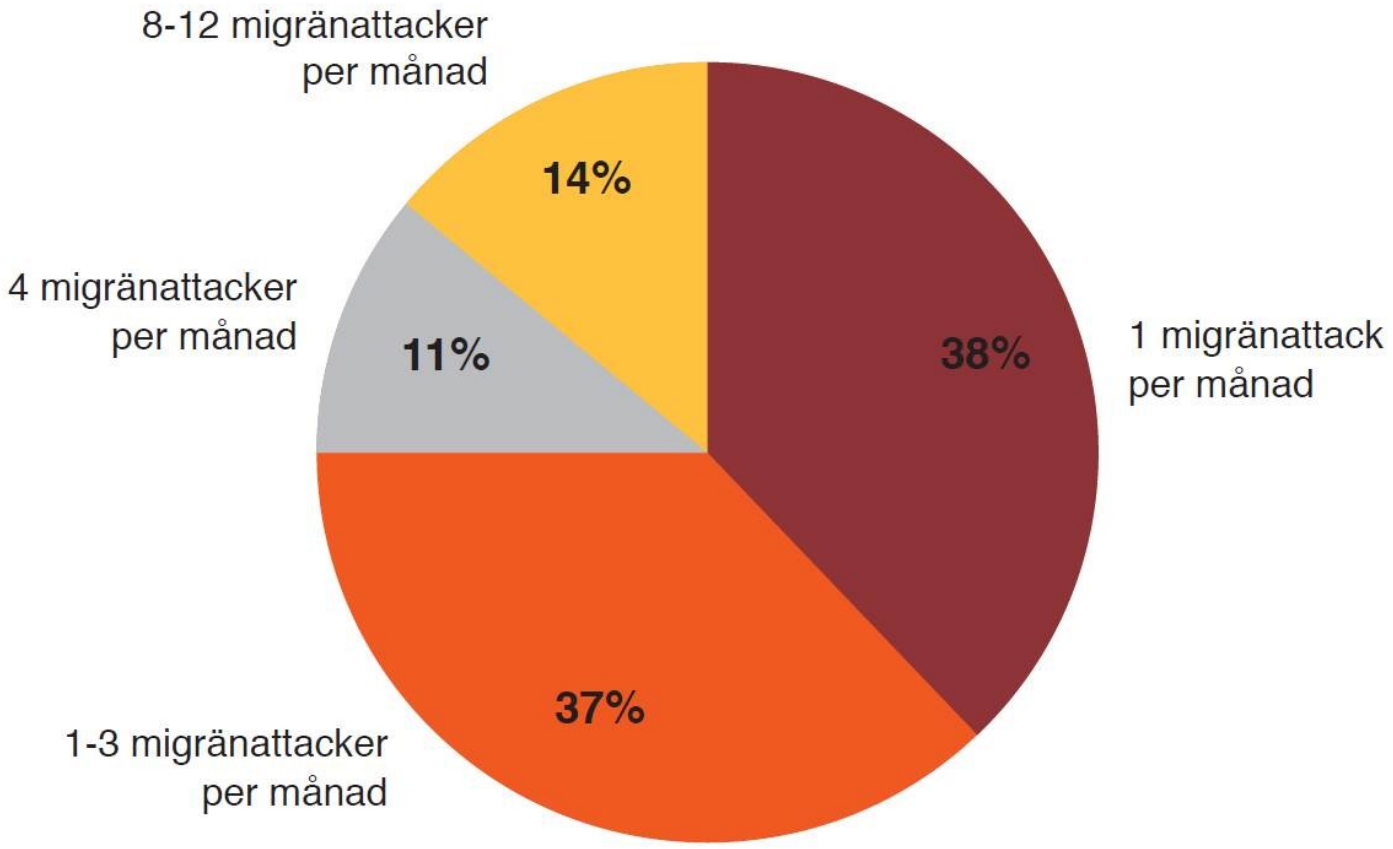
Migrän delas in i Episodisk eller Kronisk migrän. De olika typerna av migrän baseras på hur många migrändagar per månad man har[1-3]:

- Episodisk migrän 1-14 migrändagar/månad
- Högfrekvent episodisk migrän 8-14 migrändagar/månad
- Kronisk migrän ≥15 migrändagar/månad i mer än 3 månader, varav 8 dagar i månaden karaktäriseras av migränsymptom

Det förekommer andra mer ovanliga former av migrän; hemiplegisk migrän, basilarismigrän, ögonmigrän, bukmigrän och vestibulär migrän.

Migränattacker

Fördelning av antal migränattacker[4]:

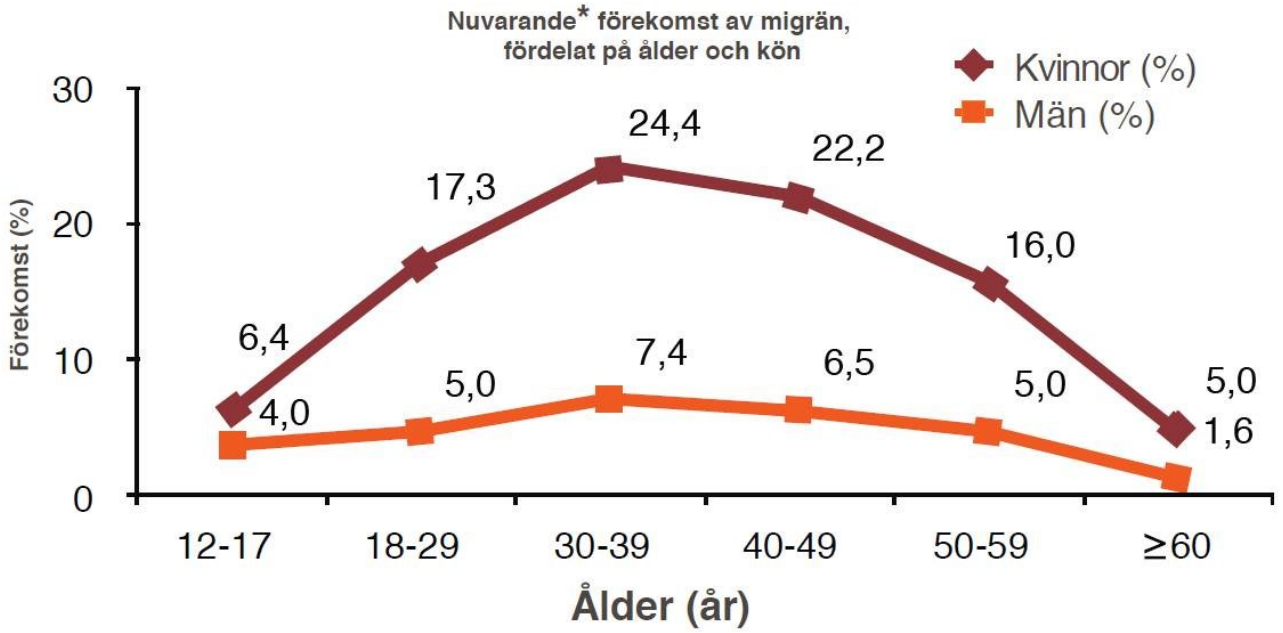


Migränförekomst

Globalt är förekomsten av olika huvudvärksjukdomar 47% varav migrän är 10% (Europa 15%)[5].

Migrän är vanligare hos kvinnor än hos män och är vanligast förekommande hos både kvinnor och män mellan åldrarna 30-39 år[6-7].

Sannolikheten att drabbas av migrän minskar med åldern och förekomsten var lägst i åldern >60 år[7].



Migränpåverkan

Enligt World Health Organization (WHO) är huvudvärkssjukdomar, till exempel migrän, en av de 10 vanligaste orsakerna som leder till funktionsnedsättning oavsett kön. Huvudvärkssjukdomar är även en av de 5 vanligaste orsakerna som leder till funktionsnedsättning hos kvinnor[5]. Enligt WHO bidrar dessa sjukdomar till personligt lidande, sämre livskvalité och ekonomisk påverkan[8].

För de personer som drabbas av migrän innebär sjukdomen i genomsnitt förlust av 1 arbetsdag i månaden oavsett kön[9].

Migränrelaterade kostnader är högre för kronisk migrän jämfört med episodisk migrän[10].

I en studie jämförde man två olika typer av kostnader; 1. Indirekt kostnad (produktivitets förlust) per år och 2. Direkta kostnader (sjukvårdsrelaterade kostnader) per år. Där fann man att för personer som diagnostiserats med kronisk migrän var den sammantagna årliga kostnaden mer än tre gånger så hög som för personer med episodisk migrän[10].

Migränfaser

Prodromalfasen:

Även kallad försymtom, uppträder några timmar eller till och med dagar innan arura eller huvudvärksfasen börjar[11-15].

Symtom som kan förekomma vid prodromalfasen:

- Koncentrationsproblem
- Trötthet
- Ökad känslighet för ljus, ljud och dofter
- Irritabilitet
- Depression
- Ökad matlust samt törst
- Ökad urinering
- Eufori, hyperaktivitet och sömnproblem
- Illamående
- Repetitiva gäspningar
- Förstoppning eller diarré
- Nackstyvhet

Aurafasen:

fenomen som inträffar före eller under huvudvärken. Dessa uppträder successivt under ett antal minuter och pågår vanligtvis i mindre än 60 minuter[11-15].

Symtomen som kan förekomma vid aurafasen och kan vara visuella, sensuella eller motoriska i sin karaktär:

- Partiell synfältsförändring som upplevs blinkande/flimrande
- Suddig syn, förlust av synfält
- Sicksack linjer/fläckar
- Smärta vid beröring

- Ensidig- eller delvis förlamning, motorisk svaghet
- Hörsel- och doft hallucinationer
- Domningar, minskad känsel
- Yrsel/förvirring
- Nedsatt eller förlust av hörsel
- Nackstyvhet

Huvudvärk- smärtfasen

Huvudvärksfasen kallas även för smärtfas. Under denna fas är de många symptom som involveras och är karakteristiska för huvudvärksfasen där hela kroppen kan vara påverkad[11-15].

Symtom som kan förekomma under huvudvärk- smärtfasen:

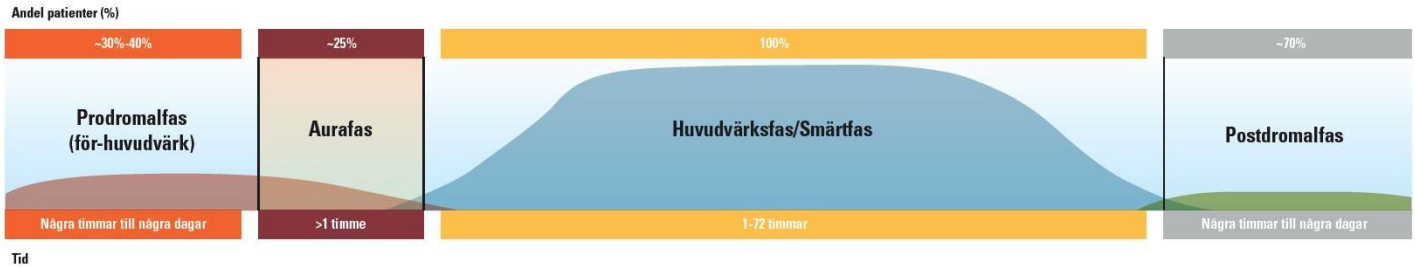
- Unilateral smärta (kan även vara bilateral)
- Smärta i ögonen, tinningar och käke.
- Smärtan varar i 1 timme upp till 72 timmar
- Smärtan förvärras av fysisk aktivitet
- Ökad känslighet för ljus, ljud och dofter
- Depression eller svår ångest
- Illamående och kräkningar
- Värmevallningar och kyla
- Yrsel, förvirringskänsla
- Uttorkning

Postdromalfasen/resolutions- och återhämtningsfas

Postdromalfasen benämns även som resolutionsfas eller återhämtningsfas. En orsaksförklaring till postdromalfasen är ett onormalt cerebralt blodflöde som följer efter huvudvärk-smärtfasen. Många personer beskriver en trötthet, de kan känna sig utslagna, ”bakfulla”, kan även känna värk eller ömhet i det område där de haft migränattacken[11-15].

Symtom som kan förekomma under postdromalfasen:

- Trötthet
- Svaghet
- Illamående
- Yrsel
- Humörsvängningar
- Depression och/eller sjukdomskänsla
- Nedsatt koncentrationsförmåga



Diagnos & Behandling

Diagnos

Diagnosen för migrän ställs genom anamnes och fastställs normalt genom neurologiskt och somatiskt status.

Personer med migrän rekommenderas ofta att föra en Huvudvärksdagbok för att kunna fastställa rätt huvudvärksdiagnos, tyda huvudvärksmönstret samt utvärdera effekten av olika behandlingsmetoder.

International Headache Society (IHS) har definierat diagnostiska kriterier för migrän som är relativt enkla för sjukvården att känna igen och följa upp.

Behandling

Baserat på noggrann individuell huvudvärksanamnes skall eventuella triggerfaktorer undvikas. Första steget i behandlingen är att personerna med migrän skall lära sig att hantera dessa triggers och utveckla så kallade copingstrategier för att identifiera och eventuellt kunna avleda migränsymtomen.

Vid farmakologisk behandling baseras denna utifrån på svårighetsgraden av de enskilda migränattackerna. Effektivaste behandling och effektiv dosering ska eftersträvas. Läkemedlen skall adderas stegvis. Personerna bör fortsätta dokumentera i en huvudvärksdagbok, vid läkemedelsinsättning, för att kunna utvärdera behandlingen på bästa sätt. Profylaktisk behandling bör erbjudas vid frekventa migränanfall och behandlingsmålet är att uppnå 50% reduktion av antal huvudvärksdagar[16].

I en studie av The American Migraine Prevalence and Prevention (AMPP) på 18.968 personer med migrän fann man att[17]:

- 44% aldrig fått migrändiagnos
- 49% bara behandlade sina migränattacker med receptfria läkemedel
- 29% behandlade sina migränattacker med förskrivna- och receptfrialäkemedel
- 26% hade fått förskrivet förebyggande migränbehandling men avslutat den 12% använde förebyggande migränbehandling

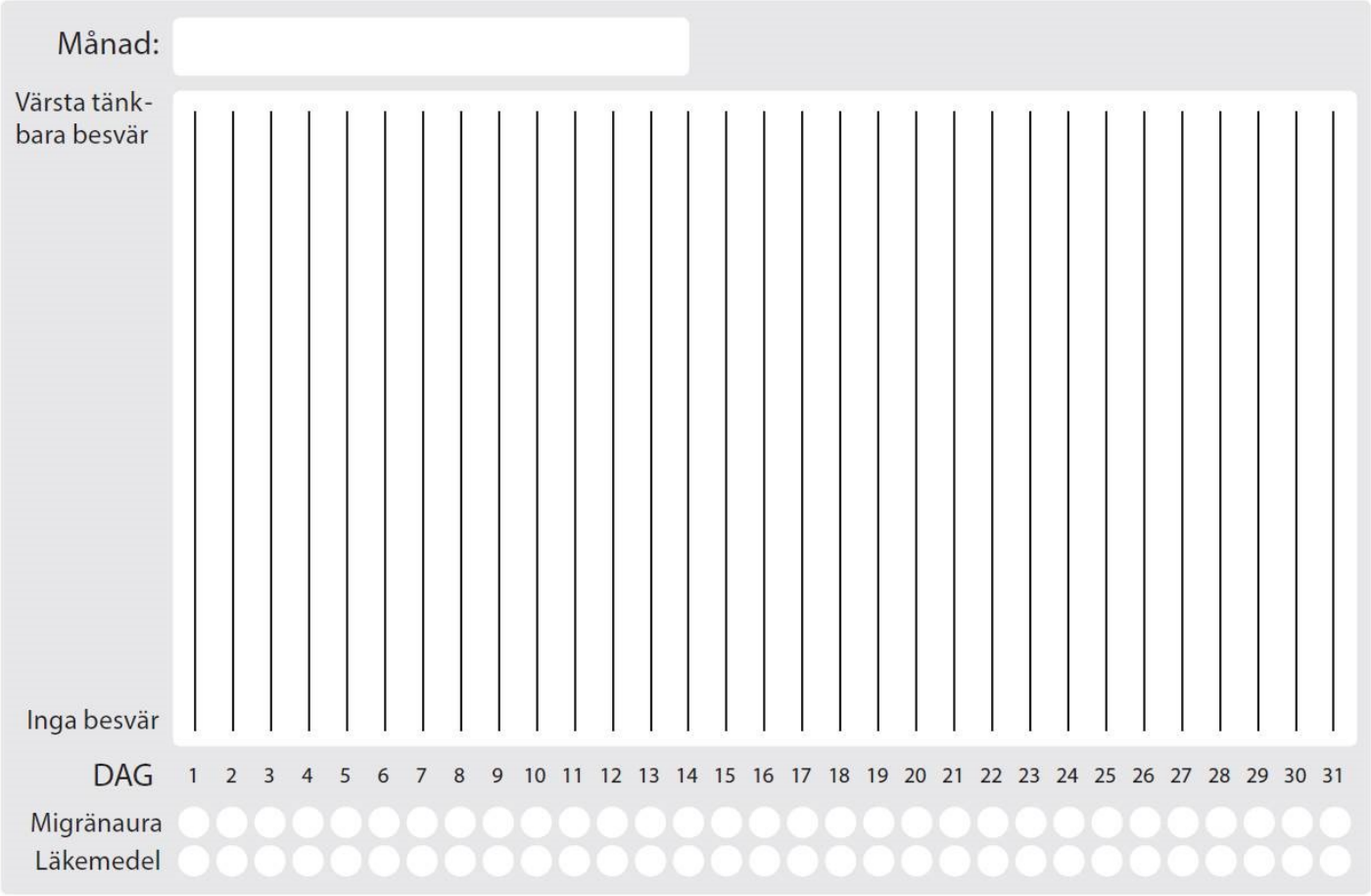
Migrändagbok

Nedan syns ett exempel på hjälpmedel designad av Neurologen Mattias Linde, Tjörns Huvudvärksklinik.

Huvudvärkskalender

Sätt ett kryss på linjen varje dag, och ange med en bokstav nedtill om du tagit smärtstillande eller triptan.

Glöm inte att ta med kalendern vid nästa besök till kliniken.



Ladda ner huvudvärkskalender (PDF 0.1 MB)

Referenser

1. Headache Classification Subcommittee of the International Headache Society.
2. Cephalalgia 2013;33:629–808.
3. Katsarava Z, et al. Cephalalgia 2011;31:520–529.
4. Rudolph W. Evans. AACP headache 2009.
5. Stovner LJ, et al. Cephalalgia 2007;27:193–210.
6. Bigal ME, et al. Neurology 2006;67:246–251.
7. Lipton RB et al. Neurology. 2007;68:343–349.
8. World Health Organization. Headache disorders. Fact sheet N° 277. https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs277/en/. 2012 Accessed 11 January 2016.
9. Steiner TJ, et al. J Headache Pain 2014;15:31:1146-1158.
10. Messali A, et al. Headache 2016;56:306–322.
11. American Headache Society, https://americanmigrainefoundation.org/
12. Burstein R, et al. J. Neurosci 2015;35:6619–6629.
13. Ng-Mak DS, et al. Headache 2011;51:105-117.
14. Charles A and Hansen JM. Curr Opin Neurol. 2015;28:255-260.
15. Lipton et al. Neurology 2002; 58:885–894
16. https://huvudvarkssallskapet.se/migran/
17. Diamond S, et al. Headache 2007;47(3):355–363

Uppdaterat 2022-02-11
SE2202114343

List of links present in page

- https://www.novartis.com/se-se/se-se/patienter-och-vardgivare/behandlingsomraden/migran
- https://www.novartis.com/se-se/se-se/sites/novartis_se/files/Huvudvarkskalender.pdf
- https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs277/en/
- https://americanmigrainefoundation.org/
- https://huvudvarkssallskapet.se/migran/