

## Migrän <sup>[1]</sup>

### Footnotes:

Uppdaterat 2020-01-29

SE2001793044

### Tab:

## Vad är migrän <sup>[2]</sup>

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.

[Ladda ner migrän broschyr](#) <sup>[3]</sup>



## Migräntyper [4]

## Migräntyper

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

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

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

## Migränattacker

Fördelning av antal migränattacker<sup>4</sup>:

## Migränattacker

Image not found or type unknown

### **Migränförekomst**

Globalt är förekomsten av olika huvudvärksjukdomar 47% varav migrän är 10% (Europa 15%)<sup>5</sup>.

Migrän är vanligare hos kvinnor än hos män och är vanligast förekommande hos både kvinnor och män mellan åldrarna 30-39 år<sup>6-7</sup>.

Sannolikheten att drabbas av migrän minskar med åldern och förekomsten var lägst i åldern >60 år<sup>7</sup>.

Migränförekomst

Image not found or type unknown

## **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<sup>5</sup>. Enligt WHO bidrar dessa sjukdomar till personligt lidande, sämre livskvalité och ekonomisk påverkan<sup>8</sup>.

För de personer som drabbas av migrän innebär sjukdomen i genomsnitt förlust av 1 arbetsdag i månaden oavsett kön<sup>9</sup>.

Migränrelaterade kostnader är högre för kronisk migrän jämfört med episodisk migrän<sup>10</sup>.

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<sup>10</sup>.

#### 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.*  
[http://www.who.int/mediacentre \[5\] factsheets/fs277/en/](http://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.

## Migränfaser [6]

### **Prodromalfasen:**

Även kallad försymtom, uppträder några timmar eller till och med dagar innan arura eller huvudvärksfasen börjar<sup>11-15</sup>.

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<sup>11-15</sup>.

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<sup>11-15</sup>.

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<sup>11-15</sup>.

Symtom som kan förekomma under postdromalfasen:

- Trötthet
- Svaghet
- Illamående
- Yrsel

- Humörsvängningar
- Depression och/eller sjukdomskänsla
- Nedsatt koncentrationsförmåga

migränfaser

Image not found or type unknown

*Referenser:*

11. American Headache Society, [http://www.achenet.org/resources/migraine\\_attack\\_the\\_four\\_phases/](http://www.achenet.org/resources/migraine_attack_the_four_phases/) Accessed 30 Nov 2015 [7].
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

## **Diagnos & Behandling** [8]

### **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<sup>16</sup>.

I en studie av The American Migraine Prevalence and Prevention (AMPP) på 18.968 personer med migrän fann man att<sup>17</sup>:

- 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

*Referens:*

16. [www.migransallskapet.se/2017](http://www.migransallskapet.se/2017) <sup>[9]</sup>

17. Diamond S, et al. *Headache* 2007;47(3):355–363

## Migrändagbok <sup>[10]</sup>

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.

# Migrändagbok

Image not found or type unknown

Ladda ner huvudvärkskalender <sup>[11]</sup>

---

**Source URL:** <https://www.novartis.se/behandlingsomraden/migran>

## Links

[1] <https://www.novartis.se/behandlingsomraden/migran>

[2] <https://www.novartis.se/behandlingsomraden/migran#tab-1>

[3] [https://www.novartis.se/sites/www.novartis.se/files/Migraine\\_broschyr\\_SE1706655087.pdf](https://www.novartis.se/sites/www.novartis.se/files/Migraine_broschyr_SE1706655087.pdf)

- [4] <https://www.novartis.se/behandlingsomraden/migran#tab-2>
- [5] <http://www.who.int/mediacentre>
- [6] <https://www.novartis.se/behandlingsomraden/migran#tab-3>
- [7] [http://www.achenet.org/resources/migraine\\_attack\\_the\\_%20four\\_phases/%20Accessed%2030%20Nov%202015](http://www.achenet.org/resources/migraine_attack_the_%20four_phases/%20Accessed%2030%20Nov%202015)
- [8] <https://www.novartis.se/behandlingsomraden/migran#tab-4>
- [9] <http://www.migransallskapet.se/2017>
- [10] <https://www.novartis.se/behandlingsomraden/migran#tab-5>
- [11] <https://www.novartis.se/sites/www.novartis.se/files/Huvudvarkskalender.pdf>