

FOTO: YAYMICRO



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Derfor får du smerter

Stopp migrenen

Hemmes du jevnlig av migrene i hverdagen din? Det er mulig å bli kvitt den.

MIGRENE KAN forekomme i alle aldre, men er hyppigst hos de mellom 20 og 50 år. Det er flest kvinner som har migrene, og hele 60 prosent har migrene relatert til menstruasjonssyklusen.

Undersøkelser viser at hele 60–70 prosent av migrenepasientene har en eller flere nære slektninger med migrene. Skal du kunne gjøre noe med og bli kvitt migrenen, må du først finne årsakene til den.

Hovedårsaker til migrene:

1. Hormonelle forhold og svingninger er hos mange den dominerende faktoren som utløser migrene. Hos disse personene vil ofte migrenen starte i puberteten

når mensen starter, bedres under svangerskap og ofte forsvinne eller reduseres kraftig etter overgangsalderen.

2. Stressnivået og følsomheten for stress kan også være utløsende for migreaneanfall. Noen har da ofte en innledende fase med spenningshodepine som går over i et migreaneanfall, eller de kan ha en veksling mellom spenningshodepine og migrene.

3. Fordøyelsesutløst migrene er en hyppig årsak til migrene.

4. Noen medikamenter som hjertemedisiner, østrogenholdige medisiner og sterke smertestilende medikamenter kan hos enkelte utløse hodepine eller migrene.

5. Blandingsmigrene som kan

utløses av flere, ulike faktorer. Dette gir ofte hyppige anfall i varierende styrke og varighet.

6. Mangel på f.eks. magnesium og enkelte B-vitaminer, eller for mye av stoffer som kalsium og kobber, kan utløse sterk hodepine eller migreaneanfall. Enkelte nyere studier tyder på at mange migrenepasienter har lavere mengde av et kjemisk stoff som kalles serotonin i deler av hjernen, i alle fall under anfallene. Dette stoffet er helt avhengig av bl.a. nok magnesiumtilførsel for å kunne bli dannet i normale mengder i hjernen.

Mulig behandling

- 1.** Et tverrfaglig team kan ofte finne de bakenforliggende årsakene bedre enn en sykehusspesialist som bare ser problemet fra en bestemt synsvinkel.
- 2.** Ved hormonelle svingninger er det særlig viktig å finne ut om det høyt eller lavt østrogennivå som utløser migrenen, da disse må behandles helt forskjellig. Høyt østrogennivå er oftest migreneutløsende. Man må da bl.a. unngå bruk av p-piller.
- 3.** Vitenskapelige undersøkelser viser at opptil 15–20 prosent av voksne migrenepasienter har minst en kostfaktor som utløser anfall. De mest vanlige matvarene er skarpe oster, yoghurt, sjokolade og kakao, sitrusfrukter, kryddersild og ansjos, alkohol som rødvin og hvitvin, salami og fårepølse, soyasaus og kinamat.
- 4.** Dersom du har prøvd alt av spesialister og medikamenter uten å få løst migreneproblemet ditt, kan årsaken sitte et helt annet sted – nemlig i hjernens egen biokjemi, signalstoffer og hormonlignende stoffer. En spesiell ernæringsanalyse, hårmineralanalysen, vil avsløre om dette er den egentlige årsaken til din migrene.

Rolf Luneng