



## [Huvudvärk och migrän](#)

Den näst vanligaste formen av huvudvärk är migrän. Den kommer oftast i intensiva anfall. Huvudvärken kan hålla i sig i upp till tre dygn eller mer varje gång. Både barn och vuxna kan få migrän. Sjukdomen går inte över. Men du kan få både läkemedel och annan behandling som lindrar besvären.

Det finns många olika typer av [huvudvärk](#). Du behöver få en bedömning av en läkare för att kunna veta att det är migrän du har. Det är viktigt för att du ska få rätt behandling.

Det finns flera olika typer av migrän. Två av de vanligaste typerna är migrän utan aura och migrän med aura. Migrän utan aura är mycket vanligare än migrän med aura. Du kan ha antingen ha den ena typen eller växla mellan båda.

En aura kan vara till exempel en tillfällig förändring i synen eller tillfälliga stickningar och domningar i olika delar av kroppen.

Migrän börjar oftast under tonåren eller i 20-årsåldern. Anfällen kommer sedan flera gånger under livet.

Du kan få många symtom eller bara några av dem. Det här är exempel på vanliga symtom:

- Du får huvudvärk som till en början känns i ena sidan av huvudet.
- Du får huvudvärk som känns pulserande.
- Du får huvudvärk som är måttlig eller svår.
- Du kan må illa och kräkas.
- Du blir känslig för ljud och ljus.
- Huvudvärken blir värre när du rör på dig, till exempel går i trappor.

Huvudvärken pågår oftast mellan fyra timmar och tre dygn eller mer hos vuxna. Hos barn brukar huvudvärken inte pågå i mer än tolv timmar.

Många personer med migrän får i genomsnitt ett anfall per månad.

Migrän kan bero på gener som du har ärvt. De flesta som får migrän har en genetisk nära släkting som också har sjukdomen.

Innan ett migränanfall kan du få olika symtom. Då kan du få så kallade förkänningar i några timmar upp till ett dygn innan huvudvärken börjar.

Förkänningar kan vara ett eller flera av följande:

-

Du gäspar och blir tröttare än vanligt.

- Du får spänningar och lätt värk i nacken.
- Du får en olustkänsla i kroppen.
- Du får humörsvängningar.
- Du mår illa och får magbesvär, till exempel ont i magen och gaser.
- Du får svullna händer och fötter.
- Du blir sugen på sötsaker.
- Du känner dig pigg, klartänkt och upprymd.

Du kan få en så kallad aura i samband med huvudvärken. Det kan vara skrämmande och obehagligt, men det är inte farligt.

Vanliga aurasymtom är tillfälliga förändringar i synen. Det kan vara följande:

- Du ser ett växande hål i synfältet.
- Du ser suddigt och synintrycken dallrar.
- Du ser sicksackmönster, blixtar eller flimmer.
- Du ser dubbelt.

Andra aurasymtom som du kan få är följande:

- Du kan få stickningar och domningar i ena handen som långsamt sprider sig upp över armen.
- Du kan få domningar kring ena mungipan.
- Du kan få svårt att styra kroppen.
- Du kan få svårt att prata som vanligt.
- Du kan uppfatta din kropp på ett sätt som inte stämmer med verkligheten.

När du har två eller flera aurasymtom brukar de inte komma samtidigt med varandra. Först kommer ett symtom och när det symtomet har slutat kommer nästa.

Huvudvärken kan börja före, efter eller samtidigt som auran börjar. En aura brukar pågå i ungefär fem minuter och upp till en timme.

Efter migränanfallet kan du bli trött, lättirriterad och slö. Du kan känna dig uttröttad i upp till ett par dygn efteråt om du har haft ett kraftigt anfall.

Den vanligaste komplikationen vid migrän är kronisk migrän. Då kommer anfallen oftare och huvudvärken går inte över helt mellan anfallen.

Kronisk migrän innebär följande:

- Du har haft huvudvärk i minst 15 dagar varje månad under de senaste tre månaderna.
- Du har under de dagarna med 15 dagars huvudvärk haft tydlig migrän i 8 dagar varje månad, med eller utan aura.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du tror att du har migrän och vill få hjälp med behandling.
- Du har migrän och de läkemedel du tar hjälper inte.

Om det är helg kan du vänta tills det blir vardag. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du har för första gången ett migränanfall som pågår i mer än tre dygn.
- Du har flera aurasymtom som sammanlagt pågår i fler timmar än antalet symtom. Det kan till exempel vara att du har tre olika symtom och den totala längden på auran är mer än tre timmar.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Migrän kan ibland förväxlas med [spänningshuvudvärk](#). Det är vanligt att få båda typerna av huvudvärk. Det är viktigt att skilja på migrän och spänningshuvudvärk eftersom de behandlas på olika sätt. Därför behöver du få en bedömning av en läkare för att få veta vilken typ av huvudvärk du har. Bedömningen görs genom att analysera dina svar på frågor om dina symtom.

Det är bra om du har information i en huvudvärkskalender eller i andra anteckningar. Läkaren brukar ställa följande frågor:

- Hur många dagar i månaden har du huvudvärk?
- När hade du huvudvärk de senaste gångerna? Ange tidpunkt på dygnet och veckodag, om det går.
- Kan huvudvärken utlösas av stress eller oro?
- Brukar du ha huvudvärk i hela huvudet eller på den ena sidan av huvudet?
- Brukar huvudvärken kännas tryckande, molande eller pulserande?
- Brukar huvudvärken vara lätt eller svår?
- Hur länge brukar den hålla i sig?
- Blir du känslig mot ljus och ljud i samband med huvudvärken?
- Mår du illa och kräks i samband med huvudvärken?
- Behöver du lägga dig ner när huvudvärken är som värst?
- Kan huvudvärken öka av lätt fysisk aktivitet?

- Har huvudvärken förändrats från hur den tidigare har känts?
- Använder du läkemedel mot huvudvärken? Hur ofta i så fall? Hjälper det?

Utifrån svaren på dessa frågor kan läkaren oftast avgöra vilken typ av huvudvärk du har. Du kan också behöva bli undersökt med [datortomografi](#) eller [magnetkamera](#).

Ibland kan du behöva en bedömning av en läkare som är specialist på huvudvärk.

För att du ska få diagnosen migrän krävs det att du har haft minst fem migränanfall med symtom som är typiska för migrän. Detta gäller om du haft migrän utan aura.

Vid migrän med aura räcker det med två migränanfall för att få diagnosen.

Det finns olika behandlingar vid migrän.

[Receptfria läkemedel mot smärta](#) hjälper ofta vid migrän om huvudvärken inte är svår. Ibland är huvudvärken svår, kommer ofta eller pågår under lång tid. Då kan du behöva receptbelagda läkemedel.

Det finns flera typer av receptbelagda läkemedel mot migrän. En del av dem hjälper vid ett anfall, medan andra minskar risken för att få fler anfall.

Läs om [läkemedel vid migrän](#).

Ibland ger inte receptbelagda läkemedlen tillräcklig hjälp. Då finns det andra typer av behandlingar som du kan vara hjälpt av.

Innan du börjar med en annan behandling är det viktigt att du först har talat med en läkare. Det är för att du ska få den behandling som brukar hjälpa för just den typen av huvudvärk som du har.

Din läkare kan bedöma vilken typ av annan behandling som skulle kunna vara ett alternativ för dig. Här är några exempel:

- [Konditionsträning](#)
- [Fysioterapi](#)
- [Kognitiv beteendeterapi, KBT](#)
- [Behandling med botulinumtoxin](#)
- [Transkutan nervstimulering, TENS](#)
- [Akupunktur](#).

Det finns en del du kan göra själv för att minska besvären vid ett migränanfall.

Vila så snart du kan efter att anfallet har börjat. Lagg dig på en mörk och tyst plats och försök att somna. Det kan vara tillräckligt för att behandla ett migränanfall.

Du kan ofta lindra migränanfallet med hjälp av [receptfria läkemedel vid tillfällig smärta](#) när huvudvärken är i sin början eller om den är mild.

Receptfria smärtlindrande läkemedel mot huvudvärk ger bara tillfällig hjälp. Du ska därför inte använda dem under en längre tid eller för ofta. Använd dem högst 2–3 gånger i veckan, annars kan de i stället ge fler dagar med huvudvärk.

Läs om [läkemedelsbehandling vid migrän](#).

Du kan minska risken för att få nya migränanfall genom att förändra några av dina levnadsvanor. Det allra viktigaste är att du undviker stress. Även regelbundna måltider och fysisk aktivitet kan hjälpa till att förebygga migrän. Det är också viktigt att du får tillräckligt med [sömn](#).

För en del kan det hjälpa att undvika vissa livsmedel, till exempel choklad, vissa dessertostar och rödvin.

Migrän kan utlösas av stress. Därför är det bra om du försöker minska stressen i ditt liv.

För att förebygga migränanfall är det viktigt att du lär dig att slappna av. När kroppen slappnar av blir andningen lugnare och pulsen blir lägre. Det gör att stressnivån i kroppen minskar.

Ju oftare du använder dig av någon metod för avslappning desto mer effektiv blir den. Ofta krävs det att du tar dig tid och att du börjar med nya rutiner för att det ska bli bättre. En del personer slappnar av genom till exempel yoga eller massage. Andra blir hjälpta av promenader.

Du kan också pröva att göra [avslappningsövningar](#) och öva dig i [mindfulness](#).

Du får prova dig fram tills du hittar en form som passar dig. Det viktigaste är att du gör avslappning och motion till en del av vardagen.

Det är bra om du rör på dig regelbundet och är fysiskt aktiv på lagom nivå i din vardag. Regelbunden motion sänker nivån av spänning i kroppen.

Däremot ska du undvika mycket intensiv träning eftersom den kan starta ett migränanfall.

Försök att ha [regelbundna sömnvanor](#) och se till att få tillräckligt med sömn eftersom sömnbrist kan utlösa migrän.

Försök att också ha regelbundna måltider. Det kan hjälpa till att förebygga migränanfall.

Tala med din läkare om du använder p-piller. Du kan behöva sluta med p-piller eller behöva byta sort.

Det är bra att skriva i en huvudvärksdagbok. Det gör det lättare att se vad din migrän kan bero på. Efter en tid kan du troligen se olika situationer som verkar bidra till dina migränanfall. Då kan du också lära dig hur du ska göra för att minska risken för nya anfall.

Här är några exempel på vad som kan vara bra att anteckna:

- Datum för när huvudvärken kom och hur den kändes.

- Vad gjorde du före du fick huvudvärk?
- Vad åt du innan huvudvärken kom?
- Hur hade du sovit innan huvudvärken kom?
- Hade du haft det stressigt innan huvudvärken kom?
- Hade du förkänningar före huvudvärken?
- Mådde du illa och kräktes i samband med huvudvärken?
- Var du känslig för ljus och ljud i samband med huvudvärken?
- Vilka läkemedel tog du mot värken, vilken dos och hur ofta? Hjälpte dessa läkemedel?
- Ökade huvudvärken av lätt fysisk aktivitet som till exempel att gå uppför en trappa?
- Behövde du lägga dig ner när huvudvärken var som värst?

Det tar tid att skriva en huvudvärksdagbok. När du lärt dig vad som startar din migrän kan du i stället börja skriva i en huvudvärkskalender. Den innehåller mindre information.

I en huvudvärkskalender finns utrymme för att skriva följande:

- Hur ofta huvudvärken kommer.
- Hur länge den pågår.
- Hur intensiv den är.
- Om du tar läkemedel mot huvudvärken och i så fall vilket läkemedel.

Ta med dig din huvudvärksdagbok, huvudvärkskalender eller andra anteckningar om din huvudvärk om du behöver söka vård.

[Här kan du ladda ner en gratis huvudvärkskalender på Huvudvärkssällskapets webbplats](#)

Migrän är en neurologisk sjukdom. Migränanfall startar i [centrala nervsystemet i hjärnan](#), men exakt vad som händer är inte helt känt. Forskarna tror att det pågår ett komplicerat samspel mellan hjärnans nervceller, nerver utanför hjärnan och blodkärlssystemet när ett migränanfall pågår.

Det kan finnas en medfödd överkänslighet för till exempel vissa ljus, ljud och lukter som då upplevs som smärtsamma.

Det är mycket ovanligt att ett migränanfall blir skadligt.

Du kan få en typ av stroke om du har symtom på en aura i flera dagar. Då kan blodtillförseln till hjärnan minska så kraftigt så att en del av hjärnvävnaden skadas.

Risken för denna typ av migrän ökar om du är rökare och använder p-piller.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Även barn och unga ska få vara delaktiga i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det. Läs mer om [barns och vårdnadshavares rättigheter i vården](#).

För att kunna vara aktiv i vården och ta beslut är det viktigt att du som vuxen och [barnet förstår den information ni får av vårdpersonalen](#).

- 
- [Huvudvärk hos barn](#)
  - [Huvudvärk hos vuxna](#)
  - [Klusterhuvudvärk](#)
  - [Spänningshuvudvärk](#)

Senast uppdaterad:

2022-10-18

Redaktör:

Johanna Brydolf, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Mattias Linde, läkare, professor i neurologi, Institutionen för Neurovetenskap, Norges Teknisk-Naturvetenskapliga Universitetet

---

Nervsystemets uppgift är att ta emot och att förmedla signaler från och till kroppens olika sinnen och kroppsdelar. Det gör att kroppens olika delar kan samarbeta.

---

Sömn behövs för att din kropp och din hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. En god sömnhälsa kan också minska risken för sjukdomar.

---

Här kan du lyssna på fyra olika avslappningsövningar med olika längd. Övningarna hjälper dig att slappna av i hela kroppen. Du kan sitta eller ligga när du lyssnar på övningarna.

---

Den här filmen visar hur du kan komma igång med styrketräning på ett enkelt sätt. Filmen gör det lätt att träna hemma om du inte har tid eller möjlighet att gå till en träningslokal.

---

Stress kan ge dig extra energi när du har bråttom eller måste klara något viktigt. Men du kan må dåligt om du är

stressad för länge eller för ofta. Det är viktigt att få pauser från stress.

---

Den här avslappningsövningen för nacken kan kännas bra om du är stressad eller känner dig stel. Du kan välja om du vill sitta eller stå när du gör övningen. Du kan göra övningen i kombination med andra avslappningsövningar om du vill.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).