



Tema:
Migrene

Natasha (43)
hadde anfall
annenhver dag

Lever godt med migrene

Nesespray, Botox og et regelmessig liv hjelper mot Natasha Gollers migreneplager. Datteren Filippa er til stor hjelp når mamma blir syk. – Jeg sier hun må hvile og ta medisinen sin!

TEKST: TINE HOLM FOTO: BRITT KROGSVOLD ANDERSEN



FRISK LUFT: En tur i det fri med hunden Molly er god terapi for å forebygge hodepine.



MAMMAS TRØST: Filippa masserer mamma når hun er syk av migrene. – Du er en flink hjelper, roser mamma Natasha.



RO: Her i denne stolen hviler Natasha ut når migreaneanfallet rammer. Vann, medisiner og kald klut på pannen lindrer smertene.

Natasha gjør seg klar til å følge døtrene på skolen da den murrende hodepinen forvandler seg til voldsomme, dunkende smerter. Et nytt migreaneanfall er på vei.

Utmattet griper hun telefonen og ringer til mannen sin. Han er på vei til jobb, men hun sier han må snu bilen, komme hjem og kjøre jentene til skolen. Hun klarer det ikke. Som på rutine finner hun frem medisinen – nesensprayen og tablettene – lukker øynene og siger sammen i stolen med en våt klut over pannen. Noen timer nå, så er det over for denne gang...

Vi møtes hjemme hos henne og familien i Asker. Hun ser strålende opplagt ut, som om hun ikke har slitt med invaliderende hodepine i hele sitt liv.

Men Natasha Goller smiler bare, og røper at hun har tatt medisiner før vi kom, for å være på den sikre siden. Et svakt press bak i hodet var nok til å fortelle henne at et anfall antagelig var på vei.

– På det verste hadde jeg migreaneanfall annenhver dag, forteller Natasha.

– Jeg har lært meg å leve med sykdommen, sier Natasha, mens vi drikker kaffe på det koselige kjøkkenet med utsikt til Skaugum gård.

Skrev dagbok

Natasha mener at det viktigste når man har migrene, er å bli ekspert på sin egen sykdom. Skrive dagbok, finne ut hva som utløser anfallene og hvordan de kan unngås.

Det har ikke vært enkelt å finne ut hva som kan trigge et

anfall, for det er så mye som kan utløse det: Rødvin, sitrusfrukter, menstruasjon, for lavt blodsukker, at hun har vært for sent oppe eller sovet for lite, ikke drukket nok vann, stresset for mye eller vært for oppstemt.

– Det har hendt at jeg har gjort alt riktig, og likevel kommer anfallet. Det er frustrerende, innrømmer hun.

Natasha sliter både med spenningshodepine og migrene. Hvis først anfallet er der, reagerer hun voldsomt på lys og lyd. Dunsten av sigarettøyk eller sterk parfyme kan gjøre smertene enda verre, og hun har vært så syk at mannen har måttet hente henne og kjøre henne hjem.

Knasket piller

Lidelsen begynte i tenårene. Natasha kunne få kraftig hodepine når hun hadde anstrengt seg mye på skolen. Det skjedde ikke ofte, men det var nok til at hun tenkte at hun trolig hadde arvet sin fars migrene. Da hun var i 20-årene, testet hun medisinen hans og så at den virket. Hun gikk til sin egen lege og fikk migrenemedisin.

Da Natasha var rundt 30 år, eskalerte plagene enormt. Hun hadde flyttet fra Sverige til Norge, hadde møtt mannen sin

og jobbet lange dager i en stressende jobb.

Med uro erkjente Natasha at hun knasket piller i hopetall for å klare seg gjennom arbeidsdagen. Det kunne umulig være bra. Hun ble desperat etter å finne noe annet som virket og

Natashas råd

1. Lev et regelmessig liv med nok søvn.
2. Skaff deg pusterom i hverdagen.
3. Ta ansvar for egen behandling.
4. Finn medisiner som fungerer for deg, og lær deg å bruke dem riktig.
5. Medisiner deg tidlig, i begynnelsen av anfallet.
6. Ikke kapituler – fortsett å leve livet.
7. Ha alltid med deg medisiner, uansett hvor du er.
8. Skriv migrenedagbok.
9. Finn ut om det er spesielle matvarer og annet du ikke tåler.
10. Driv fysisk aktivitet, det gjør musklene mindre anspente.

Hva er migrene?

Migrene er en kronisk anfalls sykdom der hvert anfall varer i fire til 72 timer ubehandlet. Ca. 50 prosent av tilfellene skyldes arv og 50 prosent miljø.

Symptomer

- * Sterke, dunkende smerter som gjerne flytter seg fra den ene siden av hodet til den andre.
- * Kvalme og reaksjoner på lys og lyd.
- * Du vil ligge i et mørkt rom, og det hjelper med søvn.
- * Problemer med å snakke, du blir «klønete» i armer og ben eller kjenner prikkinger i huden fra 15 til 60 minutter før anfallet starter.
- * Følsomhet overfor lukter fra parfyme, blomster og røyk. Du reagerer på en bit sjokolade eller et glass vin.
- * Hyppig vannlating og diaré.
- * Svimmelhet, angst og tungsinn.
- * Nakkesmerter.
- * Fysisk aktivitet øker smertene.



Botox mot migrene

Natasha er én av mange som får Botox mot migrene av ekspertlege Tine Buckley Poole. Tine har utdannelse i bruk av Botox fra USA og har drevet med dette i Norge de siste 10–11 årene. Botox-injeksjoner skal påvirke hvordan smertesignalene sendes til hjernen, og dermed vil mange oppleve færre og mildere anfall. Studier har vist at de med kronisk migrene har best effekt: Nesten halvparten av pasientene opplevde 50 prosent reduksjon av antall dager med hodepine. For å holde på virkningen, beregnes tre til fire behandlinger i året. Det tar bare to–tre dager før behandlingen begynner å virke, og det er få bivirkninger.

ET MARERITT:

– Jeg ble desperat etter å finne en kur som virket, sier Natasha. Hun prøver ut botox-behandling, og merker allerede bedring.

prøvde akupunktur, kiropraktor, fysioterapi, massasje samt en spesiell blodtrykksmedisin for migrenerammede. Alt hjalp litt, men ikke mye. Faktisk var det først da hun ble gravid at anfallene slapp taket, og de var borte så lenge hun ammet.

I ettertid har hun fått vite av legen sin, migreneeksperten Tine Poole, at det er vanlig hos kvinner med hormonell migrene. Akkurat like vanlig som at anfallene topper seg rundt menstruasjonen.

Botox hjelper

En liten bedring har skjedd: Nå tester Natasha ut botox-behandling i samarbeid med legen sin.

– Etter dette har jeg opplevd et par ganger at anfall jeg trodde skulle slå ut, ikke gjorde det. Jeg er spent på om en slik behandling hver tredje måned vil minske plagene, sier Natasha.

Hun gjentar hvor heldig hun er som ikke er flyvertinne eller har en annen stressende jobb der hun alltid må være fresh og opplagt. Selv er hun fagsjef med hjemmekontor og kan styre dagen selv. Det er derfor enklere for henne enn for andre å legge seg ned en time, dersom hun får veldig vondt i hodet.

– Jeg vil ikke legge meg i sengen i et mørkt rom. Da føler jeg meg sykeliggjort, og det gjør meg lei og deprimeret. I stedet tyr jeg til godstolen, sier hun.

Migreneanfall kan gjøre Natasha irriterbar og nedstemt. Det kan være utfordrende også for omgivelsene. Men hun har gode støttespillere. Hun sier at mannen hennes er vant til å takle migrenen. Han trår til for jentene når hun er syk, masserer nakken hennes når hun har vondt og støtter det han kan.

Døtrene Emma (5 ½) og Filippa (9) vet at mamma trenger hvile når smertene slår henne ut.

– Jeg sier bare at hun må ta det med ro og at hun må ta medisinen sin, smiler Filippa og gir mamma en god klem.

– Du er så flink til å massere meg og hjelpe meg, sier moren.

Hun forteller at begge jentene har opplevd hodepine. Migrene er arvelig, og i og med at mannen hennes også hadde migrene som barn, regner de nesten med at barna kan få symptomer.

Flaut med vondt i hodet

For dem som ikke sliter med migrene, kan det være vanskelig å forstå at plagene er så ille at man må gå hjem fra jobb. Natasha har ofte følt på at det er flaut å si at hun ikke kan jobbe «bare» fordi hun har vondt i hodet. Det er liksom ikke legitimt. Selv er hun glad for å ha en arbeidsgiver som gir henne rom til å tilpasse dagen etter formen sin. Hun tar sjelden ut sykedager.

– Alle som sliter med migrene, burde ha en god fastlege som virkelig følger godt opp. Mange vet ikke hvilke medisiner som virker for dem og får heller ikke hjelp til å finne ut av det, sier Natasha.

Selv har hun alltid med seg medisinen, selv om hun bare skal en tur rundt kvartalet. Det er en spesiell type migrene-

Lege og pasient:

Hun slet med voldsom migrene og ba om tilrettelegging av stillingen sin som fastlege, men ble ikke tatt på alvor. Det gjorde Tine Buckley Poole (52) så irritert at hun gikk hardt inn for å skape mer forståelse for sykdommen. I 1998 etablerte hun Norges første migreneklinikk på Sjølyst i Oslo.

– De fleste som sliter med migrene, føler at de er til byrde for andre. Det er viktig å fortelle omgivelsene hvordan du har det, sier Tine.

Selv holdt hun på å avlyse sitt eget bryllup for 3 1/2 år siden. Årsak? Hun var midt i et voldsomt anfall, svært deprimeret og tenkte at ingen skulle behøve å måtte slite med henne. Heldigvis ombestemte hun seg.

Tine har behandlet seg selv med blant annet Botox og er ikke fullt så plaget lenger. Hun sier at sykdommen ikke kan kureres, men ved en god og tilrettelagt behandling kan man leve et tilnærmet normalt liv. Er du heldig, kan sykdommen brenne ut med årene.

SPELIALIST: Hun er lege, lider av migrene og har spesialisert seg på sykdommen. Nå har Tine Buckley Poole skrevet en bok for alle som plages av ulike former for hodepine.

Tines beste råd:

- * For å få riktig behandling kreves riktig diagnose! Be derfor fastlegen om en grundig utredning. Og fyll ut migrenekalender før du kommer. Den kan lastes ned på www.oslomigreneklinikk.no.
- * Test ut flere ulike medisiner for å se hvilken som virker best for deg. Det finnes seks ulike triptaner, noen foretrekker neseppray, andre smeltetabletter eller sprøyter.

Har du migrene?

For å hjelpe deg å avgjøre om din hodepine kan være migrene, kan du stille deg selv tre enkle spørsmål:

1. **Blir du ømfintlig for lys under hodepinen?**
2. **Fører hodepinen til at du har vært borte fra jobb eller har vært indisponert én dag eller mer de siste tre månedene?**
3. **Blir du kvalm eller uvel når du har hodepine?**

Dersom du svarer ja på to av tre spørsmål, er det 93 prosent sannsynlig at du har migrene. Er svaret ja på alle tre spørsmålene, er det 98 prosent sannsynlig. Snakk med legen din!

Hvem får migrene?

Rundt 500 000 nordmenn har migrene. Lidelsen rammer ca. 18 prosent kvinner og seks prosent menn. Av kvinner i yrkesaktiv alder rammes om lag én av fem.

Noen har få og moderate anfall, mens andre kan ha kraftige anfall inntil flere dager i uken. Sykdommen debutterer som regel når man er mellom 20 og 40 år, og i 90 prosent av tilfellene før 50-årsalderen. I noen få tilfeller kan spedbarn få migrene.

medisin som heter triptaner. Tar hun dem raskt, kan hun i beste fall være bra igjen i løpet av en halv time.

Bedre hverdag

I dag føler hun at hun har et godt liv tross sykdommen.

– Jeg vet hva som trigger anfall, og jeg vet at det hjelper å leve et mest mulig velordnet liv.

Men hun klarer ikke å følge alle rådene. Rødvin holder hun seg som oftest unna, men sjokolade spiser hun selv om hun vet det ikke er bra.

– Jeg elsker sjokolade og klarer ikke å la være, sier hun og ler.

Natasha trener mye, og det hender hun trener selv med hodesmerter. Hun vil ikke la seg stoppe av sykdommen. Best har hun det når hun har ferie og ikke stresser. Da hun var på

Spenningshodepine

Ved siden av migrene er spenningshodepine den vanligste formen for hodepine. Den kalles også tensjonshodepine eller stresshodepine, og blir ofte bedre ved fysisk aktivitet, i motsetning til hva som skjer om du har migrene.

sjøen i seilbåt sist sommer, var hun omtrent ikke plaget.

43 år gammel kan hun nesten ikke vente med å komme i overgangsalderen. Det er noe mange kvinner gruer seg til. Men legen hennes har fortalt henne at migrenen kan slippe taket for en del kvinner etter overgangen.

– Håper det skjer fort, smiler Natasha.

NEI!: Natasha elsker god rødvin, men den er som gift for hodet i perioder hvor anfallene har lett for å bygge seg opp. Et glass hvitvin kan hun derimot tåle.



Ja-mat

Fisk og fiskeolje, olivenolje og mat med lite sukker er god kost for dem med migrene. Grønnsaker, belgfrukter, bær, hele gryn og de fleste typer frukt kan bidra til en bedre hverdag. Ingefær er et godt tilskudd.

Nei-mat

Mat som kan trigge anfall hos noen (men ikke alle) er:

- * sjokolade
- * koffein
- * rødvin og annen alkohol
- * kumelk
- * hvete
- * gjærakst
- * smaksforsterker MSG som inneholder glutamat
- * aspartam
- * lagret ost
- * nøtter, spesielt cashewnøtter
- * sitrusfrukter
- * løk
- * fisk og skalldyr

Nyttige adresser

Oslo Migreneklinikk:

www.oslomigreneklinikk.no eller www.med4you.no

Facebook:

www.facebook.com/migrenelegen

Migreneforbundet:

www.migrene.no

* Ta migrenemedisiner for anfall maks åtte dager i måneden. Overforbruk av medisiner kan utløse migrene.

* Har du mer enn to-tre anfall i måneden; snakk med legen din om forebyggende behandling. En lav dose Sarotex kan virke forebyggende mot både spenningshodepine og migrene. I tillegg har kognitiv samtaleterapi vist seg å være effektivt. Kiropraktikk, fysioterapi, biofeedback, avspenning, midler mot høyt blodtrykk og epi-

lepsi samt Botox kan ha god effekt.

* Sliter du med weekendhodepine? Lur kroppen ved å stå opp tidlig også i helgedagene. Kaffen kan du ta med deg på sengen.

* Det hjelper å leve rolig for ikke å trigge hodepinen. Så lev et litt kjedeligere liv, og ta heller sjanser av og til.

* Spis og drikk jevnlig for å unngå svingende blodsukker.

* Får du i deg mye koffein i form av kaffe, te eller cola, prøv å

kutte ut i to uker. Kanskje blir du bedre etter at abstinensen har gitt seg. Å redusere kaffedrikkingen og ikke drikke den til samme tid hver dag, kan også hjelpe.

* Vær obs på at spesielle matvarer kan trigge hodepinen.

* Alle som har en kronisk sykdom, kan søke NAV om at ar-



NY BOK:
Én av kildene i denne saken har vært boken «Migrene» av lege Anne Christine Buckley Poole, Schibsted forlag, kr 299.

beidsgiver får betalt fra første sykedag. Slik slipper du å få

dårlig samvittighet når du må være borte fra jobben.