

Min Migrän-Triggerchecklista

Markera dina potentiella triggers — bekräfta dem sedan i Migrändagbok

mittmigran.com/produkt/migrandagbok
44 triggers · 7 kategorier

■ = potentiell trigger

■ = din bekräftade trigger

Källa: Läkartidningen, ICHD-3, 1177

Stress & psykiskt (7 triggers)

■ Akut stress

Stresstopp som utlöser anfall direkt

■ Kronisk stress

Lang tids förhöjd stressnivå

■ Avslappning efter stress

"Let-down" - helmigrän, semesterstart

■ Angest och oro

Generell ångest eller panikattacker

■ Emotionell upproring

Gratt, konflikter, starka känslor

■ Mental utmattning

Hjärntrotthet efter intensivt arbete

■ Sondagsmigrän

Typisk stressutlösning i slutet av veckan

Somn & rytm (6 triggers)

■ Somnbrist (< 6 h)

För lite sömn föregående natt

■ Sover för länge (> 9 h)

Helgsomt eller sovmorgon

■ Oregelbundna sovtider

Varierande laggnings-/uppvakningsstid

■ Skiftarbete / jetlag

Förskjutning av dygnsrytm

■ Dag-sömn / tupplurar

Sover på dagen, stor nattsomt

■ Uppvaknande med migrän

Anfall under eller direkt efter sömn

Mat & dryck (10 triggers)

■ Rodvin

Tyramin + sulfiter + histamin

■ Alkohol generellt

Ol, sprit - vasodilatation & dehydrering

■ Choklad

Phenylethylamine och koffein

■ Lagrad ost

Hög halt tyramin (cheddar, parmesan)

■ För mycket koffein

> 200-300 mg/dag

■ Koffeinabstinens

Hoppat morgonkaffe - reboundanfall

■ Hoppade måltider / fasta

Blodglukosdipp utlöser anfall

■ Uttorkning

Druckit för lite vatten

■ Charkuteri / rokt kött

Nitrit och natriumnehåll

■ Aspartam / sötningemedel

Artificiella sötningemedel i lightprodukter

Vader & miljö (7 triggers)

■ Fallande lufttryck

Vaderskifte, lagtryck pa inggang

■ Extrem varme eller kyla

Temperaturextremer i bada riktningar

■ Starkt solljus / blandning

Direkt solljus eller starka reflexer

■ Starka dofter / parfym

Parfym, avgaser, rengoringsmedel

■ Cigarettrök

Aktiv eller passiv rokepönering

■ Hoga ljud / buller

Konserter, byggarbetsplatser

■ Flimrande ljus / skärmar

TV-flimmer, bildskärmarbete lange

Aktivitet & kropp (5 triggers)**■ Intensiv träning**

Utan uppvärmning, ovan intensiv

■ Lang bilkörning / flygresor

Stillasittande + tryckförändringar

■ Dalig kroppshållning

Nack- och axelspänning

■ Sexuell aktivitet

Ansträngningshuvudvärk / orgasmigrän

■ Bildskärm lange utan paus

Blatt ljus + fokus + statisk hållning

Hormoner (5 triggers)**■ Östrogenfall (premenstruellt)**

Dag -2 till +3 i menscykeln

■ Agglösning

Ostrogenupps-nedgang mitt i cykeln

■ P-piller / hormonspiral

Hormonella preventivmedelns inverkan

■ Perimenopaus / klimakteriet

Fluktuerande östrogen under övergangstiden

■ Graviditet (1:a trimestern)

Snabba hormonförändringar tidigt

Medicin & substanser (4 triggers)**■ Vasodilatorer (nitroglycerin)**

Hjärtmediciner och andra vasodilatorer

■ Somnmedicin / sedativa

Kan rubba sömnkvaliteten

■ Smartstillande med koffein

Kombiner smartst. - MOH-risk

■ Överanvändning akutmedicin

>=10 dagar/man i 3 mån - MOH-risk

NASTA STEG

Bekräfta dina triggers i Migrandagbok

Spara i 12 veckor | ICHD-3 baserat | Direkt nedladdning | Helt på svenska

[Ga till Migrandagbok →](#)

mittmigran.com/produkt/migrandagbok

30 dagars öppet köp · Ingen prenumeration · 7 filer ingår