

Migreeni-Laukaisijatarkistusli sta

Merkitse mahdolliset laukaisijasi — vahvista ne Migreenikirjassa

mittmigran.com/produkt/migreenikirja

44 laukaisijaa · 7 kategoriaa

■ = mahdollinen laukaisija ■ = vahvistettu laukaisija Lähde: Käypä hoito, ICHD-3, Terveyskirjasto

Stressi & psyykkinen

(7 triggers)

■ Akuutti stressi

Stressihuippu laukaisee kohtauksen suoraan

■ Krooninen stressi

Pitkäaikainen kohonnut stressitaso

■ Rentoutuminen stressin jälkeen

"Let-down" — viikonloppumigreeni, loman alku

■ Ahdistus ja huoli

Yleinen ahdistus tai paniikkikohtaukset

■ Tunnemyrsky

Itku, konfliktit, voimakkaat tunteet

■ Henkinen uupumus

Aivoväsymys intensiivisen työn jälkeen

■ Sunnuntaimigreeni

Tyypillinen stressilaukaisu viikon lopussa

Uni & rytmi

(6 triggers)

■ Univaje (< 6 h)

Liian vähän unta edellisenä yönä

■ Nukkuu liian pitkään (> 9 h)

Viikonloppuuni tai aamuuni

■ Epäsäännölliset nukkumaanmenoajat

Vaihteleva nukkumaanmeno-/heräämisaika

■ Vuorotyö / jet lag

Vuorokausirytmien siirtyminen

■ Päiväuni / torkkuminen

Päiväuni häiritsee yöunta

■ Herääminen migreenikohtaukseen

Kohtaus unen aikana tai heti sen jälkeen

Ruoka & juoma

(10 triggers)

■ Punaviini

Tyramiini + sulfiitit + histamiini

■ Alkoholit yleisesti

Olut, väkevät — vasodilataatio & kuivuminen

■ Suklaa

Fenyylityyliamiini ja kofeiini

■ Kypsytetty juusto

Korkea tyramiinipitoisuus (cheddar, parmesan)

■ Liikaa kofeiinia

> 200–300 mg/vrk

■ Kofeiinin lopettaminen

Aamukahvi välistä → rebound-kohtaus

■ Aterioiden väliin jättäminen / paasto

Verensokerin lasku laukaisee kohtauksen

■ Kuivuminen

Juonut liian vähän vettä

■ Leikkeleet / savustettu liha

Nitraatit ja natriumsisältö

■ Aspartaami / makeutusaineet

Keinotekoiset makeutusaineet light-tuotteissa

Sää & ympäristö

(7 triggers)

■ Laskeva ilmanpaine

Säämuutos, matalapaine tulossa

■ Äärimmäinen kuumuus tai kylmyys

Lämpötilaäärimmäisyydet molempiin suuntiin

■ Kirkas auringonvalo / häikäisy

Suora auringonvalo tai voimakkaat heijastukset

■ Voimakkaat tuoksut / hajuvesi

Hajuvesi, pakokaasut, pesuaineet

■ Tupakansavu

Aktiivinen tai passiivinen tupakka-altistus

■ Kovat äänet / melu

Konsertit, rakennustyömaat

■ Välkkyvä valo / näytöt

TV-välkytä, pitkä näyttötyö

Aktiviteetti & keho

(5 triggers)

■ Intensiivinen harjoittelu

Ilman lämmittelyä, epätavallisen intensiivinen

■ Pitkä autoajo / lentomatkat

Paikoillaan istuminen + paineenmuutokset

■ Huono ryhti

Niska- ja hartiajännitys

■ Seksuaalinen aktiviteetti

Rasituspäänsärky / orgasmimigreeni

■ Pitkä näyttötyö ilman taukoa

Sininen valo + keskittyminen + staattinen asento

Hormonit

(5 triggers)

■ Estrogeenin lasku (premenstruaali)

Päivä -2 – +3 kuukautiskierrossa

■ Ovulaatio

Estrogeenihuipun lasku kierron puolivälissä

■ E-pillerit / hormonikierukka

Hormonaalisten ehkäisymenetelmien vaikutus

■ Perimenopausi / vaihdevuodet

Vaihteleva estrogeeni siirtymäkaudella

■ Raskaus (1. trimesteri)

Nopeat hormonaaliset muutokset alussa

Lääkkeet & aineet

(4 triggers)

■ Vasodilataattorit (nitroglyseriini)

Sydänlääkkeet ja muut vasodilataattorit

■ Unilääkkeet / sedatiivit

Voivat häiritä unen laatua

■ Särkylääkkeet kofeiinin kanssa

Yhdistelmä särkylääkkeet — MOH-riski

■ Akuuttilääkkeiden liiallinen käyttö

≥10 pv/kk 3 kk → MOH-riski

SEURAAVA ASKEL

Vahvista laukaisijasi Migreenikirjassa

Seuraa 12 viikkoa | ICHD-3-pohjainen | Välitön lataus | Kokonaan suomeksi

[Siirry Migreenikirjaan →](#)

mittmigran.com/produkt/migreenikirja

30 päivän avoin osto · Ei tilausta · 7 tiedostoa sisältyy