

Min Migrene-Triggersjekkliste

Merk dine potensielle triggere — bekreft dem i Migrenelogg

mittmigran.com/produkt/migrenelogg

44 triggere · 7 kategorier

■ = potensiell trigger ■ = din bekreftede trigger Kilde: Norsk helseinformatikk, ICHD-3, Helsenorge.no

Stress & psykisk

(7 triggere)

■ Akutt stress

Stresstoppunkt som utløser anfall direkte

■ Kronisk stress

Lang tids forhøyet stressnivå

■ Avslapping etter stress

"Let-down" — helgemigrane, feriestart

■ Angst og uro

Generell angst eller panikkanfall

■ Emosjonell opprørthet

Gråt, konflikter, sterke følelser

■ Mental utmattelse

Hjernetretthet etter intensivt arbeid

■ Søndagsmigrene

Typisk stressutløsning på slutten av uken

Søvn & rytme

(6 triggere)

■ Søvnmangel (< 6 t)

For lite søvn natten før

■ Sover for lenge (> 9 t)

Helgesøvn eller søvnmorgen

■ Uregelmessige sovetider

Varierende leggetid/oppvakningstid

■ Skiftarbeid / jetlag

Forskyving av døgnrytme

■ Dagsøvn / lur

Sover på dagen, forstyrrer nattesøvnen

■ Oppvåkning med migrene

Anfall under eller direkte etter søvn

Mat & drikke

(10 triggere)

■ Rødvin

Tyramin + sulfitter + histamin

■ Alkohol generelt

Øl, sprit — vasodilatasjon & dehydrering

■ Sjokolade

Fenyletylamin og koffein

■ Lagret ost

Høy tyramininnhold (cheddar, parmesan)

■ For mye koffein

> 200–300 mg/dag

■ Koffeinestopp

Hoppet over morgenkaffen → rebound-anfall

■ Hoppede måltider / fasting

Blodglukosfall utløser anfall

■ Dehydrering

Drukket for lite vann

■ Charcuteri / røkt kjøtt

Nitritt- og natriuminnhold

■ Aspartam / søtningsmidler

Kunstige søtningsmidler i lettproduktene

Vær & miljø

(7 triggers)

■ Fallende lufttrykk

Værendring, lavtrykk på vei inn

■ Ekstrem varme eller kulde

Temperaturrekstremer i begge retninger

■ Sterkt sollys / blanding

Direkte sollys eller sterke reflekser

■ Sterke lukter / parfyme

Parfyme, eksos, rengjøringsmidler

■ Sigatrøyk

Aktiv eller passiv røyking

■ Høye lyder / støy

Konsserter, byggeplasser

■ Flimrende lys / skjermer

TV-flimmer, skjermarbeid over lang tid

Aktivitet & kropp

(5 triggers)

■ Intensiv trening

Uten oppvarming, uvant intensiv

■ Lang bilkjøring / flyreiser

Stillesitting + trykkendringer

■ Dårlig kroppsholdning

Nakke- og skulderanspenning

■ Seksuell aktivitet

Anstrengeshodepine / orgasmemigrene

■ Skjerm lenge uten pause

Blått lys + fokus + statisk holdning

Hormoner

(5 triggers)

■ Østrogennedgang (premenstruelt)

Dag -2 til +3 i menssyklusen

■ Eggløsning

Østrogentopps-nedgang midt i syklusen

■ P-pille / hormonspiral

Hormonelle prevensjonsmidles påvirkning

■ Perimenopause / overgangsalder

Fluktuerende østrogen i overgangsperioden

■ Graviditet (1. trimester)

Raske hormonforandringer tidlig

Medisin & substanser

(4 triggers)

■ Vasodilatorer (nitroglyserin)

Hjertemedisin og andre vasodilatorer

■ Sovemedisin / sedativa

Kan forstyrre søvnkvaliteten

■ Smertestillende med koffein

Kombinert smertestillende — MOH-risiko

■ Overforbruk av akuttmedisin

≥10 dager/mnd i 3 mnd → MOH-risiko

NESTE STEG

Bekreft dine triggere i Migrenelogg

Spor i 12 uker | ICHD-3 basert | Direkte nedlasting | Helt på norsk

[Gå til Migrenelogg →](#)

mittmigran.com/produkt/migrenelogg

30 dagers åpent kjøp · Ingen abonnement · 7 filer inkludert