

> checkliste für patienten



Migräne

Jede vierte Frau und acht von 100 Männern leiden irgendwann in ihrem Leben an Migräne, sehr schmerzhaften Kopfschmerzattacken, die oft nur auf einer Seite auftreten und von weiteren Beschwerden begleitet sind.

Symptome

Migräne-Kopfschmerz ist pulsierend-pochend und nimmt bei körperlicher Anstrengung zu. Zusätzlich leiden Betroffene unter Übelkeit, Erbrechen und reagieren oft überempfindlich auf Licht und/oder Geräusche.

Bei einem Drittel der Betroffenen kündigen sich Migräneattacken durch eine Aura an. Am häufigsten handelt es sich um Sehstörungen, die einseitig auftreten: Flimmern vor den Augen, Zickzacklinien, Lichtblitze oder blinde Flecken im Gesichtsfeld. Seltener sind Sprachstörungen oder Missempfindungen wie Kribbeln, Taubheitsgefühle oder Lähmungserscheinungen.

Diese Vorboten verschwinden meist nach 5–60 Minuten komplett; innerhalb der darauffolgenden Stunde setzt der Migränekopfschmerz ein.

Bekannte Auslöser meiden

Es gibt eine Vielzahl von Reizen, sogenannte Trigger, die Migräne auslösen können. Wer bei sich bestimmte Triggerfaktoren beobachtet hat, kann sie versuchen zu meiden.

Häufige Auslöser sind:

- Seelischer oder körperlicher Stress
- Veränderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus (zu viel oder zu wenig Schlaf, Schichtarbeit)
- Hormonschwankungen (etwa Menstruation, Eisprung)
- Nahrungsmittel oder Genussmittel, etwa Koffein, Käse, Schokolade, Alkohol (häufig Rotwein)
- Reize wie beispielsweise starke Sonneneinstrahlung, flackerndes Licht, Lärm, intensive Gerüche, Wetterwechsel

Diagnose

Diagnostiziert wird Migräne auf der Grundlage einer ausführlichen Krankengeschichte (Anamnese) sowie einer allgemeinmedizinischen und neurologischen körperlichen Untersuchung. Für eine differenzierte Diagnose und auch zur Beurteilung des Behandlungserfolgs ist das Führen eines Kopfschmerztagebuchs sinnvoll.

Behandlung

- Bei leichten bis mittelschweren Migräneattacken: rezeptfrei erhältliche Arzneimittel (beispielsweise Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Ibuprofen, Diclofenac, Metamizol und Naproxen). Auch eine Kombination aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Coffein gilt als gut wirksam.
- Rund zehn Minuten vor der Einnahme dieser Schmerzmittel kann es günstig sein, ein Medikament zu nehmen, das die Übelkeit reduziert und die Resorptionsfähigkeit steigert (etwa Metoclopramid und Domperidon).
- Bei nicht ausreichender Wirkung oder einer schweren Migräneattacke helfen Triptane. Diese Substanzen sollten bereits bei den ersten Anzeichen einer Migräneattacke eingesetzt werden. Triptane sind als Tabletten, Schmelztabletten, Zäpfchen, Nasensprays und Injektionslösung erhältlich. >| **AH**

Weitere Informationen

- Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft www.dmkg.de
- MigräneLiga e. V. – Selbsthilfe www.migraeneliga-deutschland.de
- Forum Schmerz/Deutsches Grünes Kreuz e. V. Broschüren und Kopfschmerztagebücher (auch für Kinder) zum Herunterladen. www.forum-schmerz.de

Informieren Sie sich!

Wir informieren Sie in jedem Heft checklistenartig über ein Gesundheitsthema. Alle bisher veröffentlichten Checklisten finden Sie auch im Internet zum Herunterladen und Ausdrucken unter

www.wissen-und-gesundheit.de