

Eitt lív við migrenu

-Tá ringast stendur til, toli eg hvørki ljós ella ljóð og má vera seingjarliggjandi. Tað sigur Erla Berghamar, sum alt sítt lív hevur havt migrenu.

Rannvá G. Fossaberg

Eingin matarlystur, ein bankandi pína í høvðinum, alt ljós tykist ov sterkt, og sjálvt tey minstu ljóðini larma. Soleiðis hava nógvir froyingar tað fleiri ferðir um mánaðin, tí teir hava migrenu. Hetta er ein høvðpína, sum fólk í øllum aldursbólum kunnu fáa, tó eru tað serliga kvinnur, ið hava migrenu. Ein teirra er 56 ára gamla Erla Berghamar, sum javnan fær migrenuherindi, ið ávirka hennara gerandisdag.

Strævnir dagar

Longu frá barnsbeini av hevði Erla ofta høvðpínu, men ikki fyrr enn hon var um 20 ára aldur, bleiv hon varug við, at hon ikki bara hevði vanliga høvðpínu, men at talan istaðin var um migrenu. Erla fortelir, at hon las í bóklingum og bløðum um sjúkueyðkennini við migrenu, og tað var soleiðis, hon fann útav, at hon hevði migrenu:

– Pínan er pulserandi, og eg blívi øgiliga sensitiv fyri øllum ljósið og ljóðið. Ja, bara tað, at hoyra ljóðið, tá onkur situr við einum pappíri, uppfati eg sum larm.

Tá ringast stendur til, noyðist Erla at liggja í songini við gardinunum fyri og sløktum ljósið, soleiðis at rúmið er myrkt. Ymiskt er, hvussu ofta herindini koma, men sjálv metir hon, at tey eru blivin færri við árunum. Hóast migrenuherindini ikki eru líka ofta, sum tá hon var í 30unum, so er Erla javnan hvønn mánað tíverri noydd til at seta dagar av til migrenuna. Verri er tó við 13 ára

gamla soninum, sum eisini hevur migrenu:

– Sonurin hevur barna-migrenu og er onkuntíð seingjarliggjandi í upp til 10 dagar, so hetta er nakað, sum avgjørt ávirkar okkara gerandisdag.

Oyðilagdar ferir

Tá Erla fær migrenu, er hon sum oftast illa fyri í eini 24 tímar, og tá fær hon einki gjørt, uttan at bíða til herindi er av. Eisini gerst hon sera troytt, av tí at hon als ikki hevur matarlyst, meðan migrenan er. Aftan á øll hesi árin við migrenu hevur hon funnið útav, at tað eru ávísar tíðir, hon fær herindini:

– Eg havi lagt til merkis, at tað ofta er frídagar so sum sunnudag at herindini koma. Eisini tá eg eri farin at ferðast, og kroppurin byrjar at slappa av, kemur migrenan ofta.

Tískil hava nógva ferir verið merktar av migrenuni hjá Erlu, men tibetur skilja familjan og nærmastu vinfólkini hennara støðu:

– Fyrr tosaði mann ikki so nógv um tað, men í dag eru fólk meira opin um alt, heldur Erla og greiðir frá, at hon ikki hevur upplivað, at fólk halda hana vera roksuta og ein hypokondara, tá hon ber seg undan at koma til eitt nú føðingardagar ella veitslur, tí hon hevur migrenu.



– Migrena hevur stóra ávirkan á mín gerandisdag, sigur Erla Berghamar

Mynd: Álvur Haraldsen

Hevur tú migrenu?

Fyri at fáa diagnosuna migrenu, skalt tú hava havt minst fimm herindi, sum:

- Vara í 4-72 tímar

Tú skalt hava minst tvey av fylgjandi sjúkueyðkennum:

- Pína í aðru síðu í høvðinum
- Pína sum kemur og fer
- Vanlig til ógvuslig pína
- Pínan verður verri undir kropsligum aktiviteti

Tú skalt hava eitt av fylgjandi sjúkueyðkennum:

- Kvalma og/ella spýggja
- Toler ikki ljós og ljóð

(kelda: netdoktor.dk)

Toler ikki ost

Hjá fólki við migrenu eru tað ofta ávísar mat- og drykkjuvørur, ið kunnu útloysa eitt herindi. Serliga ostur, lakress, reyðvín og sjokoláta er kent fyri at føra til migrenuherindi. Soleiðis er eisini hjá Erlu, ið als ikki tolir ost og myrka sjokolátu:

– Eg havi so eisini funnið útav, at eg ikki toli skerpikjøt og heldur ikki víndrúvur í ov stórum nøgdum, so tað royni eg at halda mær frá.

Tá hon sum 30 ára gomul fekk staðfest migrenu av einum nervaserfrøðingi, fekk hon serligan heilivág móti migrenu, men henda heilivágin tekur hon ikki longur, av tí at hon eitt nú fekk so høgt blóðtrýst av hesum:

– Í dag plagi eg at taka vanligar panodilir, og tær taki eg fyri at kunna sova. Tær taka ta ringastu pínuna.

Fólk, ið hava migrenu, kunnu sjálvi gera ymiskt fyri at minka um herindini. Gott

er at halda seg frá royking, alkoholi og eisini teimum mat- og drykkjuvørum, sum eru kend fyri at framala migrenu. Eisini er av týðningi, at mann hvørki svevur ov lítið ella ov nógv, tá svøvnur eisini hevur stóra ávirkan á migrenuherindi.