

Jeg har så vondt i hodet-
jeg får ikke sove!
- om hodepine og
søvnproblemer

Aud Nome Dueland, dr. med.
Sandvika Nevrosenter og OUS

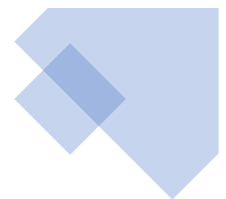


Sammenheng
mellom hodepine
og søvn

Våkner
med eller
av smerter



Hodepine



Sovner
ikke pga
smerter





Hodepine

Søvnproblemer

Hodepine og søvnproblemer

- Generelt om hodepine
- Hodepinesykdommer
- Er det sammenheng mellom søvnproblemer og hodepine?
- Er det sammenheng mellom hodepine og søvnproblemer?



Hodepine

Hodepine er smerter
i hode/nakke/ansikt

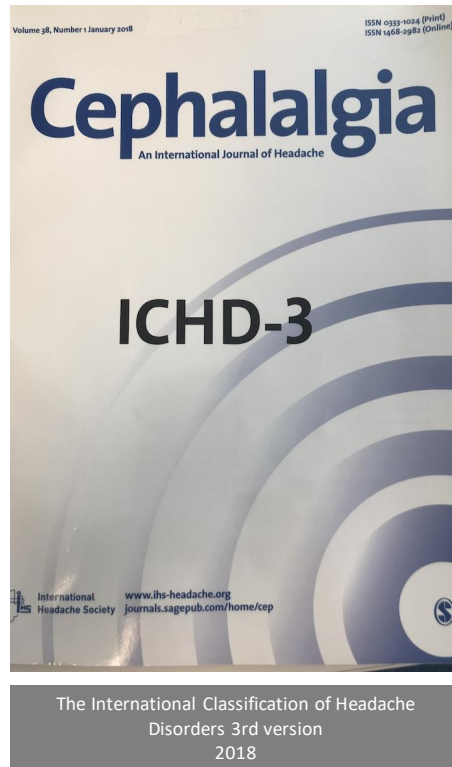
Over 90% av alle
mennesker opplever
en eller annen form
for hodepine ilt et år

Hodepine kan være
sykdom i seg selv
eller være symptom
på annen sykdom:

Primær
hodepine

Sekundær
hodepine





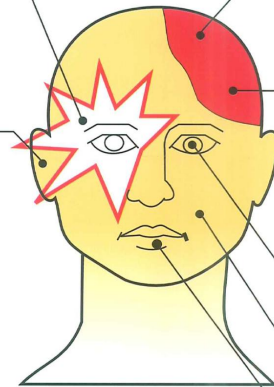
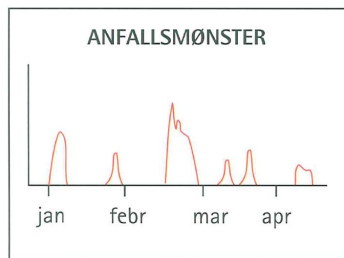
Hodepinesykdommer

- Hodepinesykdommer og hodepinetilstander er vanlige
- Klassifiseres etter internasjonale retningslinjer
- Den hodepinetilstanden som er hyppigst i befolkningen er tensjonstype hodepine (spenningshodepine)
- Den hodepinesykdommen som hyppigst fører til legebesøk er migrene
 - Rammer ca 15% av befolkningen
- Andre viktige/aktuelle hodepinesykdommer:
 - Klasehodepine
 - Hypnic headache

Klinisk bilde – Migrene

- Aurasymptomer opptrer i 20% av migreaneanfallene
- Karakteristiske aurasymptomer inkluderer:
 - Lynglimt (fotopsia)
 - Lysende sik-sak linjer
 - Skotomer / synsfeltutfall

- Lydømfintlighet (fonofobi)



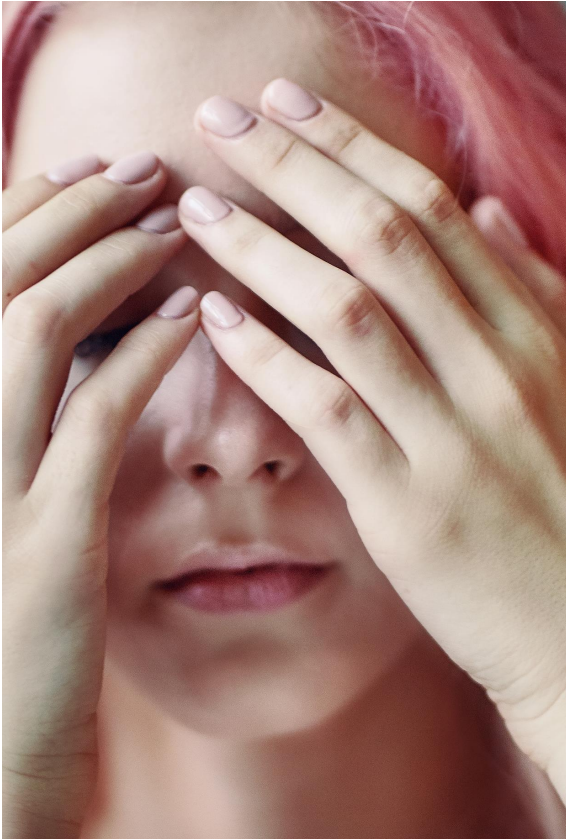
- Hodepinen varer 4-72 timer

- Sterk hodepine
- Ensidig lokalisasjon (vanligvis) eller bilateral (av og til)
- Pulserende / bankende kvalitet
- Forverrelse ved fysisk aktivitet

- Lysømfintlighet (fotofobi)

- Blekt ansikt

- Kvalme og oppkast



Migrenetyper

- Migrene uten aura
- Migrene med aura
 - Vanligste aurasymptomer er:
 - Synsforstyrrelser
 - Føleforstyrrelser
 - Taleforstyrrelser
- **Kronisk migrene**
 - Pasient som har migrene uten eller med aura
 - Har hodepine av varighet mer enn 4 timer, mer enn 15 dager pr måned i mer enn 3 måneder
 - Minst 8 av disse dagene må hodepinen ha migrenepreg



Migrene- og hodepineutløsende faktorer

Stress

Sult

Søvn

For lite

For mye

Uregelmessig søvn

(NB helsearbeidere med
vaktbelastning)

Klasehodepine


- Den mest smertefulle av alle hodepinesykdommer og smertetilstander
- Kommer i perioder («klaser»)
- Korte, ofte **nattlige anfall** av 15 - 180 min varighet
- Halvsidige smerter med tåreflod, nesetetthet
- Inntil 8 anfall pr døgn
- Hyppigst hos menn



Hypnic headache

- Utelukkende **nattlig hodepine** som fører til oppvåkning
- Smerter oftest mild til moderate
- Varighet fra 15 min til 4 timer etter oppvåkning
- Ikke ledsagersymptomer
- Personer over 50 år





En god natt er forutsetningen
for en god dag...



Hodepinepasienter

- Har svært ofte problemer med søvn
 - Innsøvningsproblemer pga smerter
 - Innsøvningsproblemer pga frykt for å våkne med hodepine
- Sovner, men sover avbrutt
- Sovner, men sover urolig



Hva sier forskning?

- Personer uten hodepine, men med søvnproblemer har større risiko for å få migrene!
- Personer med migrene har større risiko for å utvikle søvnproblemer.

(HUNT-2 og HUNT-3; Ødegaard et al , 2011 og Ødegaard et al 2013)

- Pasienter med migrene og søvnproblemer har flere anfall, sterkere smerter og større funksjonssvikt.

(Lateef et al, 2011, Kim et al 2018)

- Dårlig søvn ved hodepine reduserer hjernens evne til restitusjon via det glymfatiske systemet

(Vgontzas og Pavlovic, 2018)





Hva kan gjøres?

- God søvnhygiene
- God behandling av «grunnsykdommen»
 - Forebyggende behandling ved migrene (f.eks. amitriptylin), og anfallsmedisin dersom man våkner av eller med et migreaneanfall
 - Klasehodepine: rask og effektiv anfallsbehandling samt forebyggende
 - Hypnic headache: Sterk kaffe like før sengetid kan hjelpe!





Hodepine

Søvn

Hodepine og søvnproblemer

- Det er sammenheng mellom søvnproblemer og hodepine.
- Det er sammenheng mellom hodepine og søvnproblemer
- Søvn er i seg selv god behandling av migrene





Takk for
oppmerksomheten!