

Suomen Migreeniyhdistys

Kahdeksan kymmenestä ihmisestä sairastaa joskus elämänsä aikana päänsärkyä. IHS:ssa eli Kansainvälisessä Päänsärky-yhdistyksessä toimivat lääkärit ovat luokitelleet 128 päänsärkyä. Migreeni on niistä yksi tavallisimpia.

Migreeni on kohtauksittainen, usein toisella puolella päätä sykkivä kipu. Siihen voi liittyä pahoinvointia tai oksentelua, ääni- ja valoarkuutta. Päänsärkyä voi edeltää aura, mutta auraton migreeni on tavallisempi. Kohtaus kestää neljästä tunnista kolmeen vuorokauteen. Migreeniä sairastaa ainakin 550.000 suomalaista.

Jännityspäänsärky on tasainen, usein pitkäkestoinen särky. Hoitamattomana se saattaa kroonistua ja pitää yllä migreeniä.

Sarjoittainen päänsärky (Hortonin neuralgia, cluster headache), jossa hyvin voimakkaat, lyhytkestoiset kipukohtaukset paikallistuvat silmän seutuun. Sitä sairastaa 1.500 – 4.000 suomalaista.

Kolmoishermosärky johtuu kasvojen tuntohermon ärsytyksestä. Sitä sairastaa n. 2.000 suomalaista.

Basilaarimigreeni eli aivorunkomigreeni, johon liittyy voimakasta huimausta sekä puheen ja tasapainon häiriöitä.

Hemipleginen migreeni eli halvausoireinen migreeni.

Myös lapset voivat kärsiä näistä säryistä.



migreeni

jännityspäänsärky

sarjoittainen päänsärky

kolmoishermosärky

aivorunkomigreeni

halvausoireinen migreeni

sarjoittainen päänsärky

kolmoishermosärky

aivorunkomigreeni

halvausoireinen migreeni

Suomen Migreeniyhdistys ry –
Migränföreningen i Finland rf
Sähköttäjänkatu 2B
00520 Helsinki

kirjeposti-
merkki

Milloin sinun pitäisi mennä lääkärin vastaanotolle?

- jos päänsäryt haittaavat elämäsi
- jos käytät paljon särkylääkkeitä – erityisesti, jos ne eivät tehoa
- jos joudut olemaan poissa töistä tai harrastuksien parista
- jos päänsärkyysi liittyy pahoinvointia tai oksentelua
- jos päänsärkyysi on aina samalla puolella päätä
- jos päänsärkyysi pahenee tai muuttaa luonnettaan

Tavalliset päänsäryt saavat oikean diagnoosin lääkärin tekemällä huolellisella haastattelulla ja neurologisilla perustesteillä.

Tavalliset, pitkäkestoiset päänsäryt hoitaa työterveys- tai terveyskeskuslääkäri. Ensimmäiselle käynnille yleislääkärin vastaanotolla kannattaa varata kaksoisaika. Jos on tarpeen, oma lääkärisi lähettää sinut edelleen neurologin vastaanotolle.

Päänsärkyihin on suuri valikoima lääkkeitä. Ellei ensimmäinen auta, on olemassa vielä monta vaihtoehtoa. **Lisää tietoa lääkkeistä saat lääkäriltäsi tai apteekista.**

Päänsärkyjen hallitsemisessa auttavat hyvä peruskunto sekä säännöllinen uni ja ruokailu.

Migreenin hoitoa ohjaa Käypä hoito -suositus, jota noudatetaan sekä perusterveydenhuollossa että erikoissairaanhoidossa.

Jäsenlehti, nettisivut, neuvontapalvelut, vertaisryhmät, luennot...

Suomen Migreeniyhdistys auttaa ja tukee sekä migreeniä että muita päänsärkyjä sairastavia.

Päänsärky-lehdestä ja kotisivuiltamme saat tutkittua tietoa päänsäryistä. Neuvontapalvelumme vastaa kysymyksiisi. Osallistu myös luennoille ja vertaisryhmiin. Niissä päivität tietosi, tapaavat samanlaisia ongelmia kohdanneita ja voit vaihtaa kokemuksia.

Tervetuloa jäseneksi! Et ole yksin särkyisi kanssa.

Täytä viereisen sivun jäsenilmoituslomake ja postita se meille. Voit liittyä jäseneksi myös sähköpostilla tai kotisivujemme kautta.



Suomen Migreeniyhdistys ry – Migränföreningen i Finland rf

Sähköttäjänkatu 2B
00520 Helsinki
puh. (09) 8775 3021

migreenei@migreenei.org

Neuvonta: 050 400 8787
tarkista päivystysaika vastaajasta
neuvonta@migreenei.org

Haluan liittyä Suomen Migreeniyhdistyksen jäseneksi.

Nimi	
Osoite	
Puh.	
Sähköposti	
Syntymävuosi	

Haluan saada materiaalia

- migreenistä
- jännityspäänsärystä
- sarjoittaisesta päänsärystä
- kolmoishermostä
- aivorunkomigreenistä
- halvausoireisesta migreenistä

Tunnen muitakin, jotka sairastavat migreeniä.

Lähetä minulle **kpl näitä esitteitä.**