



Den blomstertid nu kommer...

Oj oj oj, tiden går snabbt när man har roligt! Maj har redan gått och sommaren närmar sig med stormsteg med allt vad det innebär. Golfbanorna öppnar, studentflaken rullar på gatorna, uteserveringarna har slagit upp portarna för länge sedan och ljuset sipprar in genom fönstret in på sena kvällen. Vilken fantastisk tid vi är inne i, passa på och njut!

Detta nyhetsbrev kommer ha temat migrän. Det är knappast ett tillstånd att njuta av men drabbar så mycket som 15% av befolkningen, främst kvinnor. Ny forskning visar att fysisk aktivitet i form av spinning har god effekt även på detta tillstånd.



Så plocka fram cykeln ur förrådet och passa på att motionera på väg till och från jobb eller skola. Det är inte bara hälsofrämjande, det är även grymt tidseffektivt i en storstad som denna! På <http://cykla.stockholm.se/> hittar du en bra cykelreseplanerare.

Håll i hjälmen! Vi ses på cykelvägarna i sommar!

Migrän - en riktig huvudplåga

Migrän är primärt ett intermittent huvudvärkssyndrom som vanligtvis uppträder i attacker eller anfall. Syndromet har en neurovaskulär mekanism där ett neurogent fenomen orsakar smärtsam inflammation i huvudets blodkärl.

Symtom

Smärtan är ofta ensidig, pulserande och försämras vid ansträngning. Tillhörande symtom inkluderar illamående, kräkningar, ljus- och ljudöverkänslighet. Symtomen varar 4-72 timmar och kan vara uttalade men mellan anfällen är man vanligtvis helt symtomfri. Vid migrän är det vanligt med symtom som förekommer smärtan, så kallad "aura". Denna inkluderar visuella besvär (punkter, blixtar och även synbortfall) samt ensidiga domningar och hallucinationer. Inte sällan är auran det enda symtomet vid ett migränanfall.



Utlösande faktorer för migrän kan vara bland andra fasta, rött vin, ljus- och ljudstimuli, starka dofter, sömnbrist, stress och hormonella faktorer.

Vilka drabbas?

Migrän förekommer i omkring 15 % av befolkningen och är vanligare bland kvinnor. Ärtlighet är en tydlig faktor och frekvensen ökar markant om båda föräldrar har migrän. Sjukdomens debut sker oftast i tonåren och sällan efter medelåldern.

Behandling

Även om migrän ej kan botas kan det kontrolleras. För mildare anfall rekommenderas Acetylsalicylsyra (Aspirin) med eller utan koffein, Paracetamol och/eller NSAID (icke steroidea antiinflammatoriska läkemedel). Dessa kan även provas i kombination. För svårare attacker kan Tryptaner (t. ex. Imigran, Maxalt, Zomig) vara indicerade. Antiemetika ges vid illamående.



FYSISK AKTIVITET FÖREBYGGER MIGRÄN

Sahlgrenska akademien har gjort studier på migrän. I en studie innefattande 91 migränpatienter kunde man se att fysisk aktivitet (i det här fallet i form av spinning 3 ggr/v under ledning av sjukgymnast) hade lika god effekt på migrän som avslappningsövningar och topiramat (ett läkemedel avsett att förebygga migrän).

Den grupp som motionerade fick, förutom ett minskat antal migränanfall, även en ökad syreupptagningsförmåga.

Källa: Idrottsmedicin 1/12

Nyheter på kliniken

MER TID FÖR NIKOTINAVVÄNJNING

Britt-Marie, som jobbar hos oss med nikotinavvänjning, har nu slutat på sitt ordinarie jobb och kommer därmed ha mer tid här på Hälsostyrkan! Det gillar vi skarpt! (=) Till en början är hon här måndagar men kommer, efter behov, utöka med flera dagar i veckan. Är Du nyfiken på hur behandlingen går till? Gå in på vår [hemsida](#) och läs mer!

OS-HOPPET LEVER!

Hälsostyrkan sponsrar ju som bekant våra landslag i beachvolleyboll och högst upp på önskelistan står i år en plats i OS som går av stapeln i London i augusti. Det finns två sätt att kvala in till spelen; det ena är via den individuella världsrankingen och det andra är via så kallade Continental Cup. Efter storspel av framför allt Hannes Brinkborg och Stefan Gunnarsson i Paris nu senast, tog sig Sverige till final i Continental Cup. Finalen spelas i Turkiet i midsommarhelgen där de åtta bästa länderna från Europa deltar. En till tre OS-platser finns då att spela om och vi kan bara konstatera att OS-hoppet lever. Heja Sverige!



BEAUTY IS IN THE EYE OF THE BEHOLDER!

Ta vara på vad årstiden har att erbjuda och sköt om Dig till nästa gång!

Soliga hälsningar

Britt-Marie, Inger, Linda och Santiago



Odengatan 8, 114 24 Stockholm, Tfn: 08-201615, www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till **{Email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)