

Lotto-Hilde og norske kjendiser sverger til

” Første dagen ble jeg gradvis dårlig, dag to måtte jeg ligge mens jeg kastet opp og gråt, og dag tre var jeg sjøsyk.

Hilde Wøhni Joakimsen

Hilde Wøhni Joakimsen har ikke tall på hvor mange timer hun har hatt uutholdelig vondt i hodet. Ved hjelp av nåler fant hun veien ut av smertehelvetet.

Frisk uten medikamenter! Anfallene mine varte i tre dager. Første dagen ble jeg gradvis dårlig, dag to måtte jeg ligge mens jeg kastet opp og gråt, og dag tre var jeg sjøsyk. Det ble verre og verre for hver dag, forklarer Hilde Wøhni Joakimsen (33).

– Jeg kunne få migrene en gang i uka, og det hemmet meg både i jobben og privatlivet.

Redningen kom i form av en kollega som fortalte at moren hans hadde fått god hjelp av akupunktur. Etter hvert ble anfallene sjeldnere og sjeldnere, og nå er de helt borte. Ole Jørgen Frydenlund har satt nålene på Hilde for å skape harmoni og hjelpe kroppen til å hjelpe seg selv. I løpet av de siste tre årene har hun ikke hatt et eneste anfall.

TEKST: LARS O. GULBRANDSEN, HENRIETTE HØIGILT OG MAD S. ANDERSEN
FOTO: SE OG HØR

Nålene gjorde underverker

SLI SM



er mest utbredt blant kvinner i alderen 25–45 og menn i alderen 35–45. **HVORDAN FORLØPER DET?** Noen får flimringer eller lysglimt for øynene når anfallet starter. Smertene

sitter ofte på den ene siden av hodet, men det trenger ikke være den samme hver gang. Smertene er bankende og sterke. Hodepinen varer i 4–72 timer.

HVILKE SYMPTOMER ER VANLIG? Hodepinen blir verre av fysisk aktivitet. Kvalme og oppkast er vanlig, i tillegg til ekstrem følsomhet for lys og lyd. Mange må gå til sengs i et

mørkt og stille rom for å holde ut. **HVILKE ANDRE SYMPTOMER FINNES?** Noen får vanskelig for å snakke, blir klønete i armer og bein, kjenner prikkinger i

huden eller blir svimle og ustø under migreneanfallet.

Kilde: Lomme egen no. Norges Migreneforbund

Migreneforbundet:

Fraråder det ikke

– Vi er i utgangspunktet ikke imot alternativ behandling mot migrene, sier Anne Cathrine Paasche, leder i Norges Migreneforbund. – Så lenge vi ikke har fått ting vitenskapelig dokumentert, kan vi ikke gå god for det. Men vi anbefaler våre medlemmer å prøve det de tar seg råd til.

Hennes viktigste råd dersom du tror du har migrene, er at du bestiller legelitte spesifikt for hodepinen.

– Mange nevner migrenen bare i forbifarten, etter at man har snakket med legen om noe annet, og da har han hverken tid eller mulighet til å gi deg skikkelig behandling. Lag deg også en anfallskalender, der du skriver hva du har gjort før hvert migreneanfall kommer, og hvor lenge de varer. Det hjelper legen å se hvor sterkt berørt du er, og hva som kan være årsaken til din migrene.

Det finnes mange medisiner som kan være til god hjelp for folk som lider av migrene. Ikke alle leger er flinke nok til å tilby pasientene disse, men ifølge Paasche har man sett en endring til det bedre de siste årene.

– Det finnes så gode medisiner i dag at du skal slippe å gå ubehandlet, sier hun.

ÅPENT SINN: Anfallene kom ofte, og varte i tre dager. Nå er Hilde Wøhni Joakimsen (29) kurert for migrene.

