

Migréna

Trápí vás úporné bolesti hlavy? Je vám špatně od žaludku, toužíte po tichu a přítmí? Možná trpíte migrénou. Nejedná se o pouhou bolest hlavy, ale o neurologické onemocnění. Táto praktická příručka vás seznámí s problematikou této nemoci, jak s ní mít a jak ji lze léčit.

Migréna je neurologické onemocnění, které se projevuje většinou jako jednostranná bolest hlavy střední až silné intenzity. Jedná se o chronické onemocnění, které je často doprovázené také dalšími symptomy, jako je například nevolnost, zvracení, citlivost na světlo nebo hluk, ale i řadou dalších.



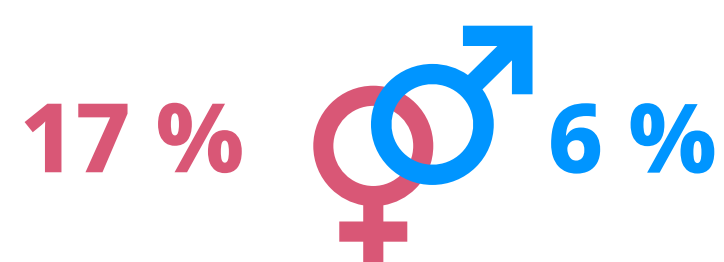
Co je migréna?

Migréna je neurologické onemocnění, které se vyznačuje opakovanými středními až silnými jednostrannými bolestmi hlavy. Tyto bolesti přicházejí ve vlnách. Migréna se často pojí také s dalšími symptomy, jako je nevolnost, závrať či nesnášenlivost ke světlu a řada dalších.



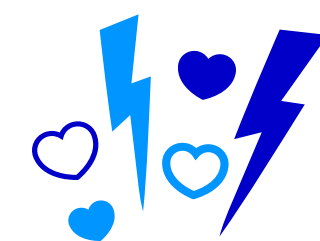
Samotná migréna může trvat 4–72 hodin a může jí předcházet aura. Na rozdíl od jiných bolestí hlavy se migréna liší trváním jednotlivých epizod a neschopností vykonávat běžnou denní rutinu. Migrénou trpí kolem 12 % dospělé populace a v dospělosti ji mají spíše ženy (17 %) než muži (6 %). Vypuknutí migrény ve zralých letech je spíše výjimkou.

Za migrénu mohou tzv. migrénové spouštěče.



Co může spustit migrénu?

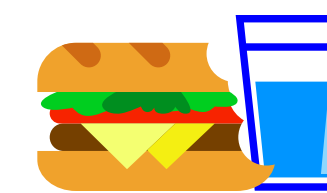
Prvním krokem ke zvládnutí migrény by mělo být ovlivnění nebo odstranění spouštěcích faktorů migrenózních bolestí hlavy. Mezi hlavní spouštěče vyvolávající migrenový záchvat patří:



stres a emoce



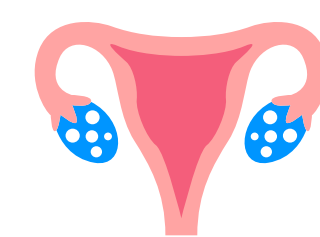
nedostatek nebo nadbytek spánku



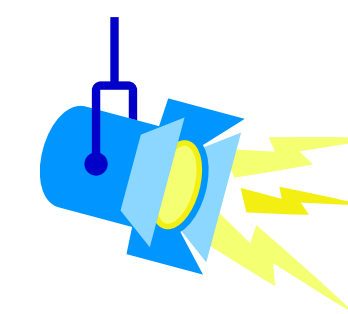
nevhodná strava a pitný režim



alkohol



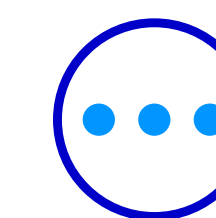
hormonální změny



prudké či blikající světlo



změny počasí

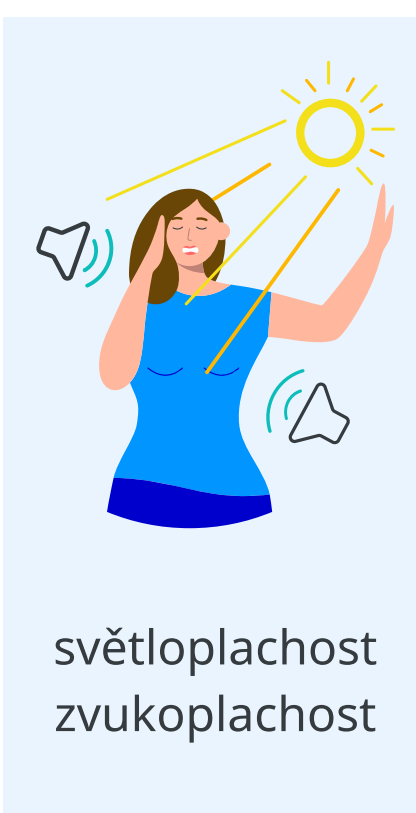


a další

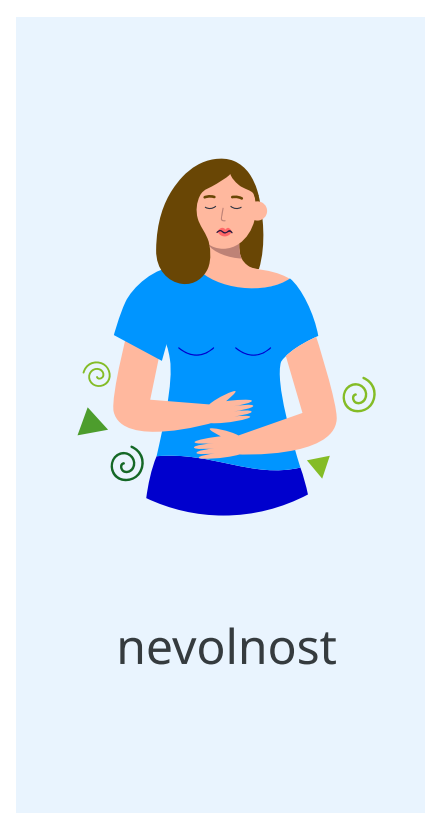
Individuální rozpoznání a předcházení spouštěčům může omezit záchvaty migrény.

Symptomy

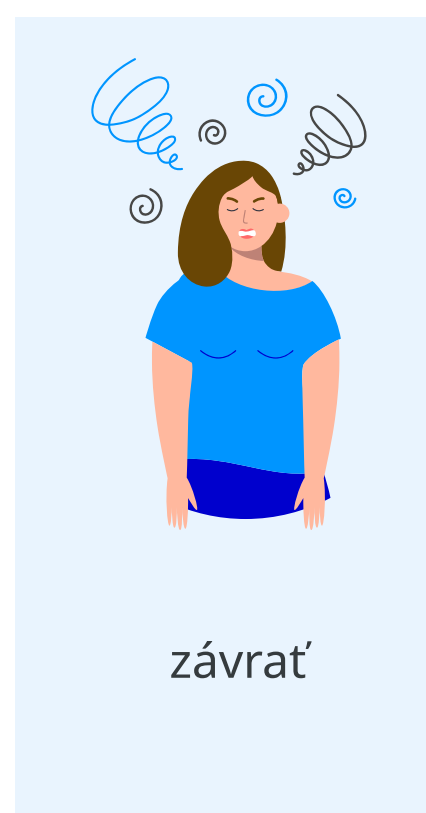
Mezi nejčastější příznaky patří:



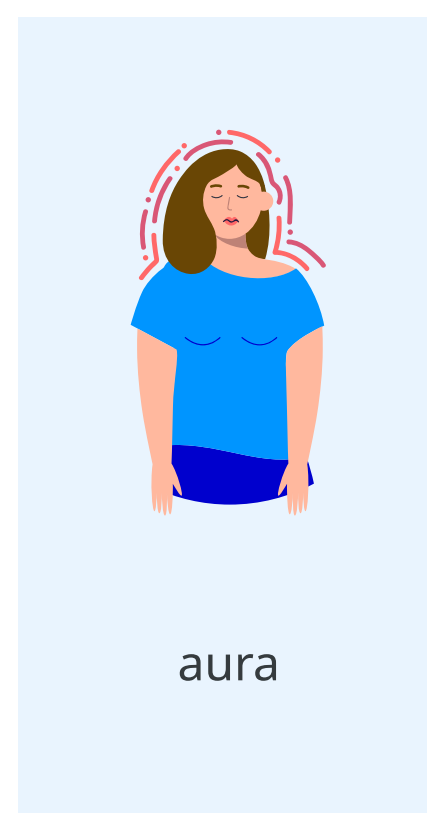
světloplachost
zvukoplachost



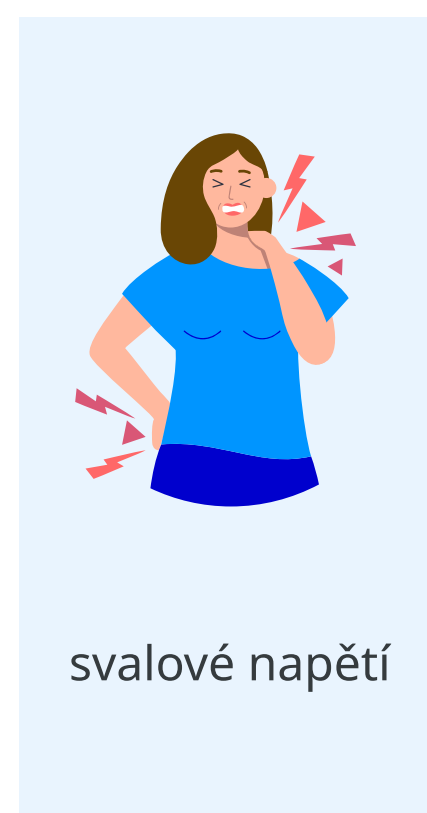
nevolnost



závrať



aura



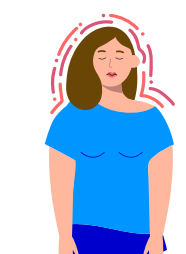
svalové napětí

Průběh migrény



Prodromální stadium

Období před vypuknutím migrény. Může trvat 3 hodiny až několik dní, mohou se objevit první symptomy, jako výkyvy nálad, únava, nevolnost, svalové napětí, změna chuti na jídlo atd.



Stadium aury

Vyskytuje se přibližně u 20 % pacientů trpících migrénou. Trvá přibližně 5–60 minut. Během tohoto stadia pacient ještě netrpí bolestí hlavy, ale trpí některými plně vratnými neurologickými změnami. Jde například o poruchy zrakové (mihotání světel, výpadky zorného pole), senzorké (mravenčení) nebo poruchy řeči.



Vlastní záchvat

Toto stadium může trvat pár hodin až několik dní. Charakteristická je pro něj pulzující, převážně jednostranná, velmi intenzivní bolest hlavy. Bývá doprovázena dalšími příznaky, jako je světloplachost, zvukoplachost, nevolnost, zvracení a řada dalších.



Postdromální stadium

Je posledním stadiem migrény, ve kterém odeznívá bolest a nastává pocit úlevy, ale také například únava či deprese.

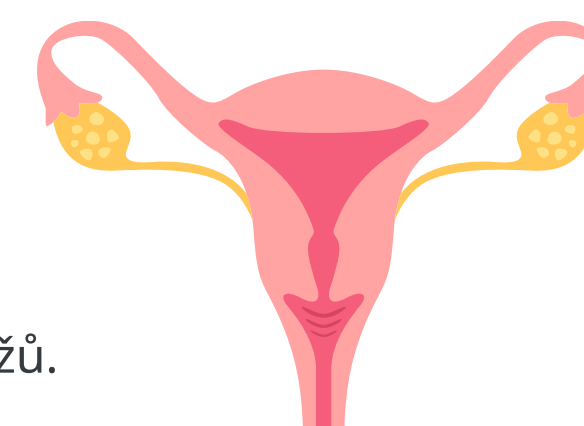
Co vlastně migrénu způsobuje?

Během migrény dochází k podstatným strukturálním a funkčním změnám v mozku, nicméně tyto změny nejsou dosud detailně prozkoumány. Předpokládá se, že migréna je spuštěna v mozkovém kmeni různými faktory. Samotná bolest je zapříčiněna rozšířením mozkových cév a rozvojem zánětu v jejich okolí, který vzniká podrážděním vláken trojklanného nervu a vyplavením specifických látek zvaných neuropeptidy. Bolestivé podněty vstupují přes vlákna trojklanného nervu zpět do mozkového kmene a následně dalších částí mozku, např. do mozkové kůry.



Hormonální migréna

Migréna je typickým onemocněním, kde je patrný vliv ženských pohlavních hormonů, proto je také 2-3× častější právě u žen než u mužů.



Typicky se objevuje v období menstruace, dále pak v pubertě, při těhotenství či menopauze, kdy dochází k výkyvům hladiny ženských hormonů.

Aura

Aura je přibližně hodinové stadium migrény, jejíž příznaky se objevují před vypuknutím bolesti hlavy. Patří mezi ně hlavně poruchy vidění – mihotání světla, jiskření, vlnění či zmenšování zorného pole, ale také mravenčení, brnění, pocit necitlivosti i potíže s řečí. Tyto příznaky se vyskytují zhruba u 20 % pacientů.

Spouštěče migrény

Přesné příčiny vzniku migrény nejsou zcela objasněny. Mezi neovlivnitelné rizikové faktory patří především dědičná predispozice, dále pohlaví nebo věk. Migréna bývá vyprovokována v důsledku působení řady spouštěčích faktorů, například psychickým napětím (stres), nedostatkem nebo nadbytkem spánku, nepravidelnou stravou, pravidelnou konzumací nevhodných nápojů a potravin, špatnou životosprávou, hormonálními výkyvy (menstruace, puberta, těhotenství, klimakterium atd.), rychlými změnami počasí, změnami barometrického tlaku, nadměrným světlem nebo hlukem.

Mezi potravinové spouštěče jsou řazeny potraviny a nápoje s vysokým obsahem například tyraminu*, kofeinu**, dusitanů***, glutamátů**** či alkoholu.

- * Tyramin je látka, která je v některých potravinách přítomná přirozeně, nebo vzniká během fermentace nebo rozkladu potravin. Příkladem je nakládané, uložené uzené, fermentované nebo marinované maso, dále tučné mléčné výrobky, zrající sýry, nákladné zelí, citrusové plody nebo i červené víno nebo pivo.
- ** Kofein je látka obsažená v kávě, čaji, kakau atd.
- *** Dusitany jsou soli kyseliny dusité, které se užívají jako potravinářská aditiva, zejména při výrobě uzenin a sýrů.
- **** Glutamát je aminokyselina často používaná jako přídatná látka zvýrazňující chuť potravin.

Život s migrénou

Lidé žijící s migrénou vědí, že když záchvat začne, může mít obrovský dopad na každodenní život. Migréna není jen vysilující, je nepředvídatelná. Může kdykoliv udeřit a vše narušit. Dokonce i způsob, jakým pacient zažívá migrénu, nemusí být stejný pokaždé, když má záchvat. Někdy začíná migréna aurou, následuje bolest a pak přichází únava.

Jindy je to nevolnost, pak pulzování v hlavě a citlivost na zvuk a světlo. A to je jen fyzický dopad. Migréna může mít také emocionální dopad a ovlivnit celkovou kvalitu vašeho života.



Jít na rande, nebo zůstat sám v temné místnosti?

49 % pacientů si myslí, že by byli lepší partneři, kdyby neměli migrénu.



Jít s dětmi ven nebo zůstat doma?

39 % pacientů s migrénou cítí, že má migréna vliv na jejich rodičovství.



Jít do práce, nebo na nemocenskou?

23 % pacientů se obává ztráty zaměstnání kvůli migréně.

Co mohu udělat pro prevenci?



Základem prevence je znát své konkrétní spouštěče, které záchvat vyvolávají, a následně se těmto spouštěčům i vyhýbat.

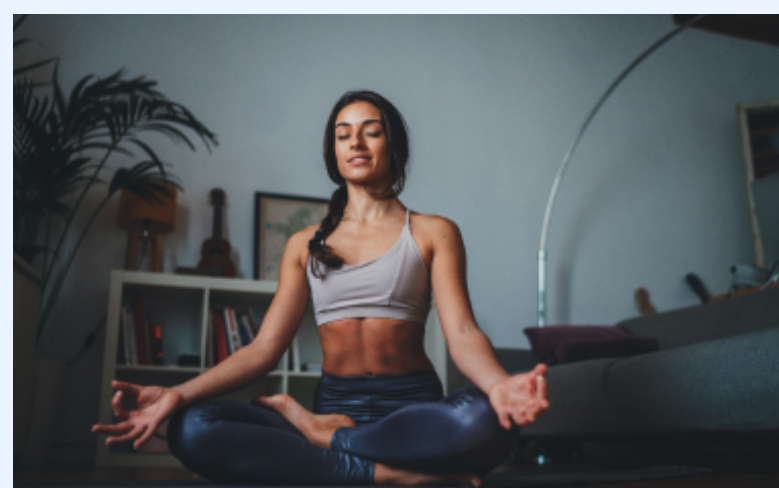
Je doporučováno dodržovat zdravý životní styl včetně dostatečného pohybu, kvalitního spánku, racionální životosprávy, ale dále i dodržování lékařem doporučené léčby, byla-li stanovena. Časté užívání léků na úlevu od bolesti hlavy může vést k bolestem hlavy z nadměrného užívání léků nebo k jiným vedlejším účinkům.

V případě potravinových spouštěčů je třeba dbát individuální doporučené diety, protože u každého pacienta může být záchvat vyvolán jinou potravinovou složkou.

Jak migrénu správně léčit?

Prevence a léčba migrény může být někdy komplikovaná a může zahrnovat kombinaci různých přístupů léčby. Proto je dobré o migréně a obtížích, které jsou s ní spojené, promluvit se s svým lékařem.

Léčba migrény je obecně dělena na:



Léčbu již probíhajícího akutního záchvatu, kdy se léky snažíme potlačit probíhající záchvat. Pozor ale na nadužívání léků. Poradte se proto vždy se svým lékařem.

Léčbu bez užívání léků, kdy se pacient snaží vyloučit spouštěcí faktory vyvolávající záchvaty a pevně dodržovat potřebný režim.



Léčbu preventivní, jež může snížit frekvenci záchvatů i zmírnit jejich samotný průběh.



Způsobů léčby je mnoho, proto je rozumné navštívit odborníky, kteří vám nastaví adekvátní postup léčby.

Domluvte si proto návštěvu u svého praktického lékaře nebo si najděte odborníka v jednom ze specializovaných pracovišť pro léčbu migrény.

Naskenujte si kód a najděte si nejbližší centrum pro diagnostiku a léčbu bolesti hlavy.



Odkaz na centra pro diagnostiku a léčbu migrény naleznete zde:
<http://czech-headache.cz/centra-pro-lecibu-bolesti-hlavy/>

Podcast Chvilka o zdraví

Poslouchejte podcast s lékařem, odborníkem na téma migréna. Stačí naskenovat kód Spotify.



www.chvilkaozdravi.cz



www.mujiivotsnemoci.cz

Pfizer, spol. s r. o.
Stroupežnického 3191/17,
150 00 Praha 5 – Smíchov
www.pfizer.cz

PP-NNT-CZE-0098