



CE ESTE MIGRENA?

Migrena este cea mai des întâlnită afecțiune neurologică, afectând aproximativ 12-15% din oameni. Este de trei ori mai frecventă în rândul femeilor și de obicei se moștenește. Este o afecțiune individuală. Unele persoane trec prin 1 sau 2 crize pe an în timp ce altele suferă săptămânal. Crizele pot dura între 4 și 72 de ore.

Există două tipuri principale de migrenă:

Migrena fără Aură

Majoritatea celor care au dureri prezintă acest tip de migrenă.

Simptomele cele mai frecvente sunt:

- Durere de cap intensă pulsatilă, de obicei pe o parte a capului
- Greață, uneori chiar vomă
- Sensibilitate la lumină
- Sensibilitate la sunete
- Sensibilitate la mirosuri
- Tulburări de vedere

Dacă prezentați două sau mai multe din aceste simptome și dacă acestea vă împiedică din a vă desfășura activitățile zilnice, e posibil să suferiți de migrenă.

Migrena cu Aură

Aproximativ 1 din 4 persoane prezintă simptomul de 'aură' pe lângă unele sau toate simptomele enumerate mai sus.

Aura se referă la o serie de tulburări neurologice care apar înaintea durerilor de cap și de obicei durează cam 20-60 de minute.

Tulburările sunt de obicei de vedere – pete, luminițe care pâlpâie sau modele zig-zag. Aura se poate manifesta și prin:

- Amorțeli pe o parte – de obicei încep la degete/braț, uneori întinzându-se până la față.
- Incoerență în vorbire
- Slăbiciunea mușchilor
- Lipsa de coordonare
- Confuzie

Alte forme de Migrenă

Aura fără dureri de cap

Aproximativ 1% din cei care suferă de migrene prezintă simptomele de migrenă cu aură fără dureri de cap ulterioare.

Migrena Bazilară



Este o formă rară de migrenă ce include simptome cum ar fi pierderea echilibrului, vederea dublă și leșinul. În timpul durerilor de cap, unele persoane își pierd conștiința. Acest lucru se întâmplă când circulația sângelui din spatele capului sau gâtului este afectată. Este mai des întâlnită la femeile tinere.

Migrena Hemiplegică

Este o altă formă rară dar gravă de migrenă unde are loc paralizarea temporară, de obicei pe o parte. La unele persoane, simptomele de aură pot dura zile și chiar săptămâni. Adesea, încep în anii copilăriei și există precedente în familie destul de puternice.

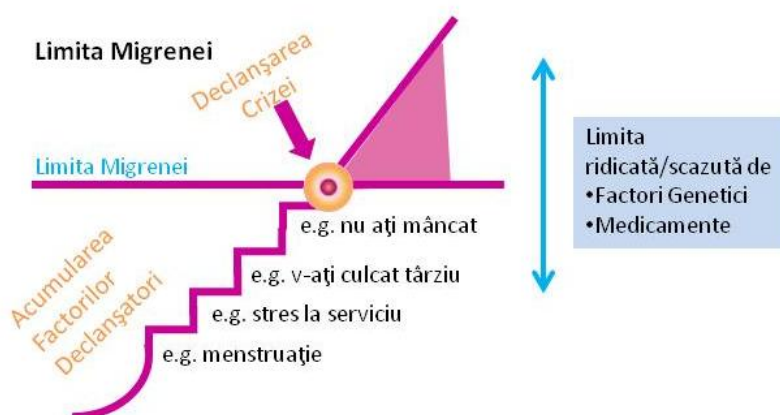
Migrena Copilăriei

Crizele copiilor tind să fie mai scurte. O parte importantă poate să fie simptomele de greață, vomă, dureri de stomac, ceea ce cauzează ca migrenele să fie mai greu de depistat la copii.

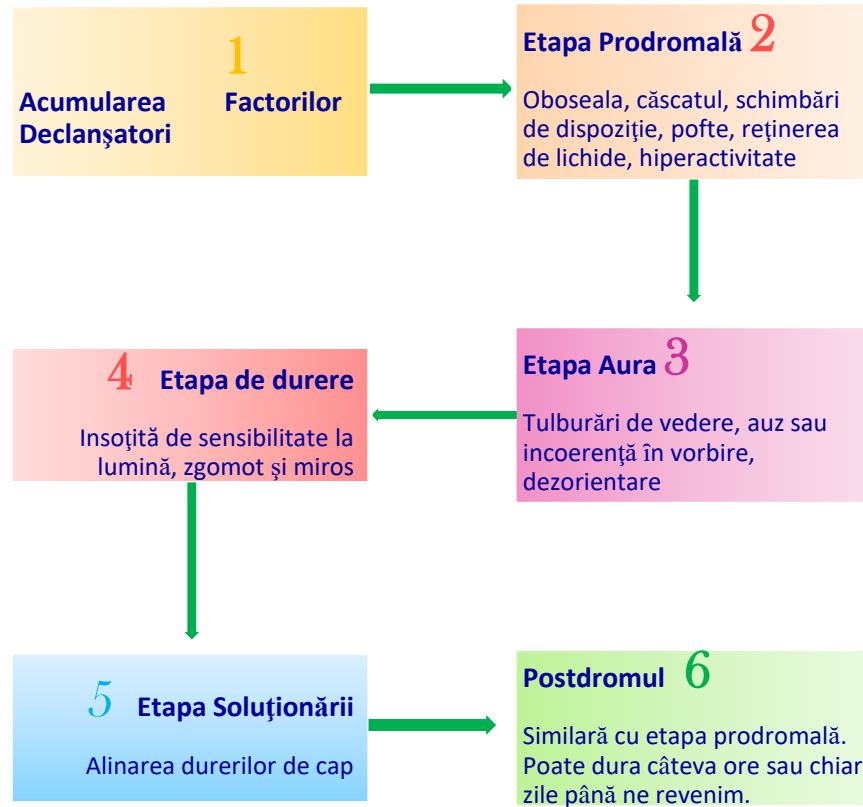
CE CAUZEAZA MIGRENA?

Cauza exactă a migrenei este încă necunoscută dar se știe că este o afecțiune neurologică ce afectează felul cum creierul procesează informația cum ar fi durerea, lumina și sunetul. Există un număr de mecanisme ce joacă un rol important aici:

- Schimbări în circulația sanguină și nivelul de serotonină din creier.
- Unde electrice prin creier (Migrena cu Aură)
- Factori Declanșatori ce pot cauza crizele individuale la persoanele care au deja “limita de migrenă” scăzută.



Etapele Crizei de Migrenă



Crizele de migrenă pot fi împărțite în mai multe etape. Nu toată lumea va experimenta toate aceste etape (vezi diagrama de mai sus) dar dacă reușiți să aflați tiparul, acest lucru vă poate ajuta să știți când urmează o criză.

Când trebuie să mergeți la doctor pentru dureri de cap

Această broșură se referă strict la migrene. Mai sunt alte afecțiuni “primare” inclusiv Cefalee Intensă și Durerile Cluster care sunt mai rare dar dureroase.

Durerile de cap pot fi și “secundare”, adică pot fi cauzate de alte probleme grave cum ar fi infecții sau afecțiuni maligne.

Deși durerile groaznice de cap sunt foarte rare, este important să le menționați Doctorului de Familie, mai ales dacă aveți dureri diferite, dureri care se înrăutățesc sau dacă experimentați simptome pe care nu le-ați mai avut înainte.

Alte afecțiuni de cefalee



Tipuri de cefalee Nivelul durerii: Grav – Moderat

Cefalee Zilnice Cronice (CZC)

Aceste dureri se referă la orice condiție ce durează mai mult de 15 zile pe lună. Afectează cam 3% din populația Irlandei. Durerea se aseamănă cu o durere de cap persistentă. E prezentă tot timpul și fluctuează pe timpul zilei.

Dureri cauzate de consumul excesiv de medicamente

Acesta este unul din motivele cel mai des întâlnite pentru declanșarea durerilor cronice. De obicei există precedente de migrene/dureri de cap care devin tot mai frecvente sau grave în timp, astfel ducând la o mărire a consumului de medicamente.

Acest consum excesiv poate cauza un tip de dureri cunoscut sub numele de Cefalee Cauzate de Consumul Excesiv de Medicamente. Pe timp ce corpul se obișnuiește cu medicamentele, acesta cere tot mai mult. Când efectul trece, începe durerea de cap. Aceasta duce la un cerc vicios de a consuma mai multe medicamente pentru a scăpa de dureri ce sunt cauzate de acestea. Dacă nu se iau medicamentele, acest lucru poate cauza dureri mai mari, senzații de greață și anxietate timp de 1-2 săptămâni. Este important să consultați un doctor sau o asistentă pentru a primi mai multe informații și sfaturi.

Dureri Cluster

Durerile Cluster afectează mai puțin de 1% din populație și este mai des întâlnită la bărbați. Începe la vârsta de 20-30 de ani. Crizele apar în grup și sunt ca o durere intensă ascuțită – adesea prin ochi. Pot fi cauzate de alcool, fumat, stres și tulburări de somn. Un tratament frecvent este oxigenul curat.

CUM SA GESTIONATI MIGRENA

Deși nu există un 'leac' pentru migrenă, aceasta poate fi tratată eficient. Primul pas este să o cunoașteți. Iată câteva idei ce vă pot ajuta:



1. Identificați și evitați factorii declanșatori.

Factorii declanșatori sunt diferiți pentru fiecare. Orice poate declanșa durerea dacă sunteți susceptibil. A identifica factorii dumneavoastră este esențial pentru a trata migrena. Cei mai frecvenți sunt:

- Schimbări în rutina zilnică
- Schimbări hormonale
- Tulburări de somn
- Stres/anxietate
- Anumite alimente/băuturi
- Înfometare, post sau dietă
- Pâlpâieli/sensibilitate la lumină
- Miros puternic
- Surmenare
- Leziuni la cap, gât sau spate
- Factori meteorologici cum ar fi temperatura sau presiunea atmosferică.

Pentru majoritatea este vorba de o combinație de factori, nu doar expunerea la unul, ce ar cauza să trecem de „limita de migrenă” și intrarea în criză.

2. Păstrați un „Jurnal al Migrenelor”

Acest jurnal vă poate ajuta în mai multe feluri:

- Stabiliți un tipar a crizelor.
- Identificați factorii declanșatori.
- Ajută Medicul de Familie să monitorizeze medicamentația și efectele secundare.
- Medicul de Familie poate observa impactul migrenelor în viața dvs.
- Identificați schimbările ce survin în timp.

Avem jurnale disponibile la Asociația „Totul despre Migrene”.

3. Fiți atenți la stilul dvs. de viață

Stresul este un factor declanșator des întâlnit. E posibil să nu puteți elimina stresul din viața dvs., dar cu siguranță îl puteți controla.

În cazul în care credeți că stresul este cauza crizelor, există câteva tehnici ce v-ar putea ajuta, cum ar fi: biofeedback, terapia prin relaxare, meditația și exercițiile de respirație.

Este greu să ne schimbăm stilul de viață, dar veți descoperi că schimbările pozitive vor duce la îmbunătățiri majore în calitatea vieții.

- Faceți exerciții aerobice în mod regulat
- O dietă bine echilibrată
- Folosiți timpul liber eficient
- Dormiți suficient
- Controlați timpul eficient
- Faceți pauze în timpul serviciului



4. Măsuri pentru a vă ajuta singuri

Chiar și în zilele noastre, cele mai bune metode de a trata migrenele sunt cele vechi și simple:

- Somn
- Pauză într-o cameră liniștită și întunecată
- Terapie rece sau caldă
- Aplicați presiune la tâmples
- Acupunctură și masaj

CUM SA TRATATI MIGRENA

Consultați doctorul

În cazul în care considerați că aveți o migrenă, este important să primiți un diagnostic corect pentru a putea gestiona afecțiunea corespunzător.

Nu există un test pentru acest diagnostic. Doctorul se va baza pe informațiile oferite de dvs. De aceea este important să aveți toate informațiile înainte de a merge la doctor.

Trebuie să descrieți:

- Unde aveți dureri de cap
- Cât durează de obicei
- Gravitatea durerii
- Cât de des apar crizele
- Ce alte simptome aveți
- Cum sunt afectate activitățile zilnice
- Aveți antecedente de cefalee/migrene în familie?

Un Jurnal al Migrenei ar fi foarte folositor pentru aceste informații.

Uneori este nevoie de o tomografie sau RMN. Aceste analize pot elimina alte cauze ale durerilor de cap, dar nu pot fi folosite pentru a diagnostica migrena.

Tratamente

Tratamentul Acut

Tratamentul acut poate opri criza chiar dacă aceasta a început deja. Este eficient pentru toți cei care suferă de migrene dar ar trebui folosit maxim 2 zile pe săptămână, dacă nu sunteți sub supravegherea unui doctor. Acest tratament trebuie luat cât mai repede posibil după începe criza.

Analgezice

- Aspirină
- Paracetamol



- Medicamente anti-inflamatorii și nesteroidiene (AINS)
- Combinație de analgezice – cele care conțin aspirină sau paracetamol și un medicament ce conține codeină sau cofeină. Antiemeticele pot fi combinate cu un analgezic pentru a-i ajuta pe cei care au simptome de greață în timpul crizelor.

Analgezicele funcționează bine pentru unele persoane, mai ales cele cu efect rapid sau în format solubil. Nu uitați că deși multe din aceste medicamente sunt disponibile fără rețetă, pot fi periculoase dacă sunt folosite incorect.

Triptani

Triptanii sunt specifici pentru migrenă, se dau doar pe rețetă și sunt disponibili din anii 1990. Nu sunt calmante. Sunt specifici pentru receptorii de serotonină din creier care sunt implicați în crizele de migrenă

Există șase medicamente pe bază de triptani disponibile în Irlanda. Acestea sunt: Almotriptan, Frovatriptan, Sumatriptan, Zolmitriptan, Eletriptan și Naratriptan.

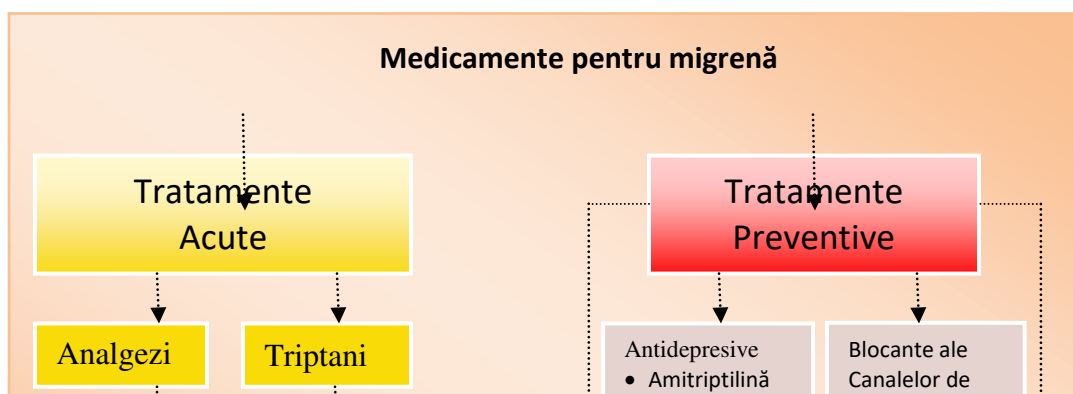
S-a demonstrat că formula tabletă ameliorează durerea în 2 ore la 60% din persoane. În plus de tablete, mai există tablete orale solubile și spray nazal, în funcție de tipul de triptan. Acestea sunt preferate de cei care suferă de simptome de greață.

Toți triptanii sunt eficienți și deși există diferențe în profilul clinic, niciun triptan nu e considerat mai bun decât altul. Pentru unele persoane, acolo unde un triptan nu-și face efectul, altul funcționează.

Ca și alte medicamente acute, triptanii trebuie luați cât mai repede posibil în etapa crizei. La unele persoane, durerea de cap poate reveni în 24 de ore și în acest caz, se mai poate lua un triptan.

Triptanii nu sunt recomandați pentru copii, femei însărcinate sau persoane cu vârsta peste 65 de ani.

Tratamente Preventive





Tratamentul preventiv este folosit pentru a reduce frecvența și gravitatea crizelor anticipate. Medicamentele se iau în fiecare zi, de obicei pe o perioadă de 6 luni.

De obicei sunt prescrise într-una din cele cinci situații:

- Dacă aveți mai mult de 2-3 crize pe lună pe care le tratați cu remedii acute.
- Dacă aceste crize sunt foarte intense și vă afectează, iar tratamentul acut nu are niciun efect.
- Pentru a întrerupe ciclul crizelor.
- In cazul în care crizele au loc în mod regulat (cum ar fi la perioada de menstruație).

Dacă suferiți de migrenă bazilară sau hemiplegică

Deși este rar ca tratamentele preventive să prevină crizele în întregime, totuși acestea funcționează în 50% din cazuri ceea ce înseamnă că există niște îmbunătățiri.

Este important să urmați acești pași când luați tratament preventiv:

- Luați tabletele după cum vi s-a recomandat – nu săriți peste anumite zile.
- Luați tratamentul pe toată perioada indicată de doctor. Uneori, medicamentele nu au efect timp de trei luni.
- Dacă apar efecte secundare, informați-l pe doctor. Acesta poate schimba medicamentul sau doza.

Există o selecție mare de medicamente preventive, inclusiv:

- Beta-blocante, cum ar fi Propranolol
- Blocante ale canalelor de calciu, cum ar fi Flunarizine/Sibelium
- Medicamente anti-epilepsie, cum ar fi Topiramă și Gabapentină
- Antidepresive triciclice, cum ar fi Amitriptilină
- Antagoniștii 5-HT, cum ar fi Pizotifen



Unele persoane au rezultate cu primul medicament folosit, dar pentru majoritatea, durează ceva timp până descoperă medicamentul care funcționează cel mai bine. Nu renunțați!

Clinici pentru Cefalee/Migrene

In prezent există cinci clinici de acest gen în Irlanda.

Acestea se află în:

- Spitalul Beaumont, Dublin 9
- Spitalul Cork University, Cork
- Institutul Neurologic Dublin, Mater Hospital Campus, Dublin 7
- Spitalul St. Vincent's, Dublin 4
- Spitalul Galway University, Galway

Deși majoritatea persoanelor sunt tratate de către Medicul de Familie, clinicile vă pot ajuta cu cazurile refractare. Aveți nevoie de o scrisoare de recomandare de la Medicul de Familie pentru a merge la aceste clinici