



## CO TO JEST MIGRENA?

Migrena jest najczęściej występującym zaburzeniem neurologicznym, które dotyka ok. 12-15% populacji. Trzy razy częściej cierpią na nią kobiety i jest zazwyczaj jest dziedziczna. Jest to przypadłość bardzo indywidualna. Niektórzy doświadczają ataków tylko 1 lub 2 razy do roku, a inni cierpią na migreny co tydzień. Atak może trwać od 4 do 72 godzin.

Istnieją dwa główne typy migreny:

### **Migrena bez aury**

Większość osób cierpiących na migrenę ma ten typ migreny.

Najczęstsze objawy to:

- Intensywny pulsujący ból głowy, zwykle po jednej stronie
- Mdłości, niekiedy wymioty
- Wrażliwość na światło
- Wrażliwość na hałas
- Wrażliwość na zapachy
- Nieostre widzenie

Jeżeli masz dwa lub więcej z tych objawów i uniemożliwiają ci one wykonywanie codziennych czynności, być może cierpisz na migrenę.

### **Migrena z aurą**

Jedna czwarta osób z migreną doświadcza również „aury” poza objawami wymienionymi powyżej.

Aura to szereg zaburzeń neurologicznych, które pojawiają się przed wystąpieniem bólu głowy i trwają zazwyczaj 20-60 minut.

Są to zazwyczaj zaburzenia widzenia - mroczki, błyski świetlne lub zygzaki. Aura może się objawiać również w inny sposób:

- Uczucie drętwienia po jednej stronie - zwykle rozpoczyna się od rąk/nóg, czasami przechodzi również na twarz
- Zaburzenia mowy
- Osłabienie mięśniowe
- Utrata koordynacji
- Dezorientacja



## Inne postaci migreny

### **Aura bez bólu głowy**

Ok. 1% osób z migreną doświadcza objawów aury migrenowej po której nie następuje ból głowy.

### **Migrena podstawna**

Rzadka postać migreny, która obejmuje takie objawy jak utrata równowagi, podwójne widzenie i omdlenia. Podczas bólu głowy niektóre osoby tracą przytomność. Dzieje się tak kiedy dochodzi do zaburzenia krążenia w tylnej części mózgu lub szyi. Najczęściej dotyka młode kobiety.

### **Migrena z porażeniem połowicznym**

Kolejna rzadka, lecz ciężka postać migreny w której dochodzi do czasowych zaburzeń czuciowo-ruchowych, zazwyczaj po jednej stronie ciała. U niektórych osób objawy aury utrzymują się przez kilka dni lub tygodni. Często zaczyna się w dzieciństwie i zazwyczaj w rodzinie jest historia zachorowań.

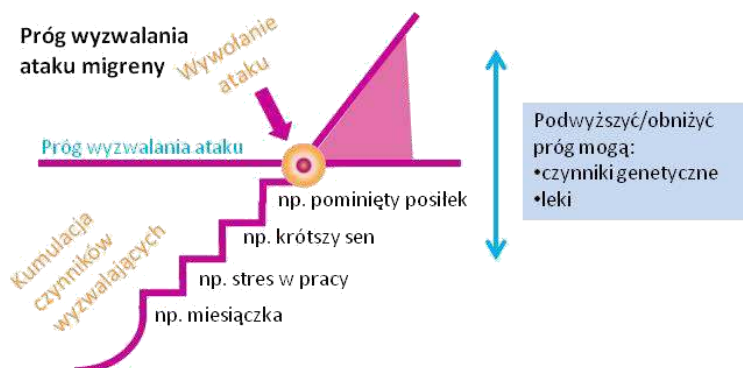
### **Migrena dziecięca**

Ataki migrenowe u dzieci zazwyczaj trwają krócej. Ponadto, dolegliwości takie jak mdłości, ból brzucha lub wymioty mogą stanowić główne objawy ataku u dziecka, co sprawia, że migrena dziecięca jest trudniejsza do zdiagnozowania.

## JAKIE SĄ PRZYCZYNY MIGRENY?

Dokładna przyczyna migreny jest nadal nieznana, ale przyjmuje się, że migrena to zaburzenie neurologiczne, które wpływa na to, jak mózg przetwarza normalne informacje takie jak ból, światło i dźwięki. Kilka mechanizmów odgrywa tu rolę:

- Zmiany w przepływie krwi i poziomie serotoniny w mózgu.
- Fale elektryczne przepływające przez mózg (migrena z aurą).
- Czynniki wyzwalające, które mogą spowodować pojedyncze ataki u osób z niskim „progami migrenowym”.





## Fazy ataku migrenowego

### **1 Kumulacja czynników wyzwalających**

### **2 Faza zwiastunowa**

Zmęczenie, ziewanie, wahania nastroju, ochota na konkretne pokarmy, zatrzymanie płynów, nadpobudliwość

### **3 Aura migrenowa**

Zaburzenia widzenia, słuchu lub mowy, dezorientacja

### **4 Faza bólu**

Ból głowy i towarzysząca mu wrażliwość na światło, hałas i zapachy

### **5 Faza ustępowania**

Złagodzenie bólu głowy

### **6 Faza ponapadowa**

Podobna do etapu zwiastunowego. Pełny powrót do zdrowia może trwać kilka godzin lub nawet dni.

Ataki migreny można podzielić na kilka faz. Nie każda z faz na powyższym diagramie pojawi się u wszystkich, ale jeżeli rozpoznasz swój własny wzorec migreny, łatwiej ci będzie przewidzieć atak.

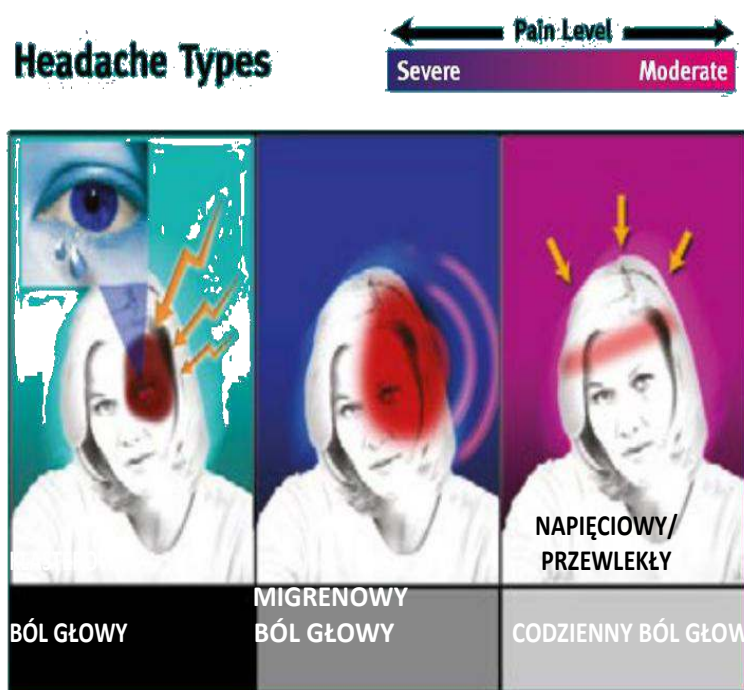
## Kiedy iść do lekarza z powodu bólu głowy

Niniejsza broszura dotyczy migreny. Istnieje kilka innych „pierwotnych” zaburzeń związanych z bólem głowy, m.in. powszechny napięciowy ból głowy oraz rzadki, ale silny klasterowy ból głowy.

Ból głowy może być także „wtórny”, co oznacza, że powoduje go inny poważniejszy problem jak np. infekcja lub nowotwór.

Chociaż bóle głowy spowodowane nowotworem są bardzo rzadkie, ważne, aby powiedzieć o nich lekarzowi rodzinnemu, zwłaszcza jeżeli odczuwasz różne postaci bólu głowy, jeżeli ból pogarsza się lub jeżeli towarzyszą mu nowe objawy, które wcześniej nie występowały.

## Inne dolegliwości związane z bólem głowy



### ***Przewlekły codzienny ból głowy (CDH)***

Przewlekły codzienny ból głowy to zaburzenie w którym ból głowy pojawia się częściej niż 15 dni w miesiącu. W Irlandii cierpi na niego ok 3% osób. Ból ten zazwyczaj przypomina napięciowy ból głowy. Jest zawsze odczuwalny, a jego intensywność zmienia się w ciągu dnia.

### ***Ból głowy spowodowany nadużywaniem leków***

Nadużywanie leków przeciwbólowych to jedna z najczęstszych przyczyn codziennego bólu głowy. Osoby dotknięte tą dolegliwością często w przeszłości cierpiały na ból głowy/migrenę, których częstotliwość lub intensywność wzrosła, co doprowadziło do przyjmowania większej ilości leków.

Nadużywanie leków może być przyczyną jednego z rodzajów CDH - bólu głowy spowodowanego nadużywaniem leków. W miarę jak organizm przyzwyczaja się do leków, domaga się większych dawek. Kiedy lek przestaje działać, pojawia się ból głowy. Z powodu bólu sięgamy po kolejną dawkę leku. Zaczyna się błędne koło: zażywamy lek, aby pozbyć się bólu głowy, który sam wywołany był zażyciem leku. Odstawienie leków może prowadzić do zaostrzenia bólu, nudności i stanów lękowych, a objawy te mogą utrzymywać się przez 1-2 tygodnie. Aby dowiedzieć się więcej należy zasięgnąć porady lekarza lub pielęgniarki

### ***Klasterowy ból głowy (zespół Hortona)***

Klasterowe bóle głowy dotyczą mniej niż 1% populacji i znacznie częściej występują u mężczyzn. Zazwyczaj pojawiają się w okolicach trzydziestego roku życia. Napady występują w grupach (klasterach) i składają się z ataków przeszywającego bólu, który często zlokalizowany



jest w okolicy oka. Czynniki wyzwalające to m.in. alkohol, papierosy, stres i nieregularne pory snu. Wdychanie czystego tlenu jest powszechną metodą leczenia

## **RADZENIE SOBIE Z MIGRENA**

Chociaż nie ma lekarstwa na migrenę, można sobie z nią skutecznie radzić. Pierwszym krokiem jest edukacja. Poniżej lista kilku pomysłów na samodzielne radzenie sobie z migreną, które mogą pomóc:

### **1. Zidentyfikuj i unikaj czynników wyzwalających.**

U każdego czynniki wyzwalające będą inne. Cokolwiek może wywołać ból jeżeli jesteśmy na dany czynnik podatni. Rozpoznanie własnych wyzwalaczy jest kluczem do radzenia sobie z migreną. Najczęściej występujące czynniki wyzwalające to:

- Zmiany w trybie dnia
- Zmiany hormonalne
- Czynniki związane ze snem
- Stres/stany lękowe
- Niektóre produkty spożywcze i napoje
- Niejedzenie, post, dieta
- Błyski/światła
- Intensywne zapachy
- Przemęczenie
- Urazy głowy, szyi lub pleców
- Czynniki meteorologiczne np. temperatura i ciśnienie atmosferyczne

W większości przypadków migrenę wyzwała kilka czynników, a nie tylko jeden, który powoduje przekroczenie „progu migrenowego” i prowokuje atak.

### **2. Prowadź „Dzienniczek migrenowy”**

Dzienniczek migrenowy może być pomocny z kilku względów:

- Pomoże zidentyfikować czynniki wyzwalające.
- Ułatwi twojemu lekarzowi monitorowanie leków i skutków ubocznych.
- Pokaże lekarzowi, jaki wpływ migrena ma na twoje życie.
- Pozwoli na zaobserwowanie zmian w czasie.

Dzienniczki można dostać w Stowarzyszeniu Migrenowym.

### **3. Dbaj o zdrowy styl życia**

Stres jest częstym czynnikiem wyzwalającym. Nie jesteś w stanie wyeliminować stresu ze swojego życia, ale z pewnością możesz go ograniczyć.

Jeżeli wydaje ci się, że ataki są wywołane przez stres, techniki takie jak biorezonans, terapia relaksacyjna, medytacja i ćwiczenia oddechowe mogą pomóc.



Zmiana stylu życia nie jest łatwa, ale może się okazać, że pozytywne zmiany doprowadzą do znacznej poprawy jakości życia.

- Regularnie ćwicz
- Jedz odżywcze, dobre zbilansowane posiłki
- Efektywnie wykorzystuj czas wolny
- Wysypiaj się
- Prawidłowo zarządzaj czasem
- W pracy rób sobie odpowiednie przerwy

#### **4. Jak sobie pomóc**

Nawet w dzisiejszych czasach, najlepsze sposoby na radzenie sobie z migreną, to te najstarsze i najprostsze:

- Sen
- Odpoczynek w cichym, ciemnym pomieszczeniu
- Zimne lub ciepłe okłady
- Ucisk okolic skroni
- Akupresura i automasaż

### **LECZENIE MIGRENY**

#### **Wizyta u lekarza**

Jeżeli wydaje ci się, że cierpisz na migrenę, ważne jest uzyskanie prawidłowej diagnozy, aby zacząć odpowiednio leczyć tę dolegliwość.

Nie ma badania pozwalającego na zdiagnozowanie migreny. Lekarz musi polegać na informacjach, które mu podasz. Dlatego ważne jest, aby dobrze się przygotować do wizyty.

Upewnij się, że jesteś w stanie opisać:

- Lokalizację bólu głowy
- Jak długo zazwyczaj się utrzymuje
- Nasilenie bólu
- Jak często występują ataki
- Inne objawy
- Jak dolegliwość wpływa na twoje codzienne czynności
- Czy ktoś w rodzinie miał bóle głowy/migreny?

Dzienniczek migrenowy może przydać się do zapisywania tych informacji.

Niekiedy wysyła się pacjentów na tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny. Badania te mogą pomóc wykluczyć inne przyczyny bólu, ale nie można za ich pomocą zdiagnozować migreny.



## Leczenie

### Leczenie dorażne

Leczenie dorażne ma na celu zatrzymanie ataku, który się już zaczął. Może być stosowane przez większość osób cierpiących na migrenę, ale nie powinno się go stosować częściej niż dwa razy w tygodniu, chyba że pod kontrolą lekarza. Leczenie dorażne należy zastosować jak najwcześniej, w fazie bólu głowy.

### *Leki przeciwbólowe*

- Aspiryna
- Paracetamol
- Niesterydowe leki przeciwzapalne
- Połączenie leków przeciwbólowych zawierających aspirynę lub paracetamol z innymi zawierającymi, np. kodeinę lub kofeinę. Leki przeciwwymiotne również można łączyć z lekami przeciwbólowymi u osób, u których nudności to główna część ataku.

Leki przeciwbólowe, w szczególności szybko działające lub rozpuszczalne, są skuteczne w niektórych przypadkach. Należy pamiętać, że nawet jeśli wiele z tych leków dostępnych jest bez recepty to mogą być bardzo niebezpieczne jeżeli zostaną zastosowane nieprawidłowo.

### *Tryptany*

Tryptany to leki na migrenę, dostępne tylko na receptę, które weszły na rynek w latach dziewięćdziesiątych. Nie należy ich mylić ze środkami przeciwbólowymi. Działają na konkretne receptory serotoniny w mózgu, które odpowiadają za ataki migreny.

W Irlandii dostępnych jest sześć tryptanów: Almotryptan, Frovatryptan, Sumatryptan, Zolmitryptan, Eletryptan i Naratryptan.

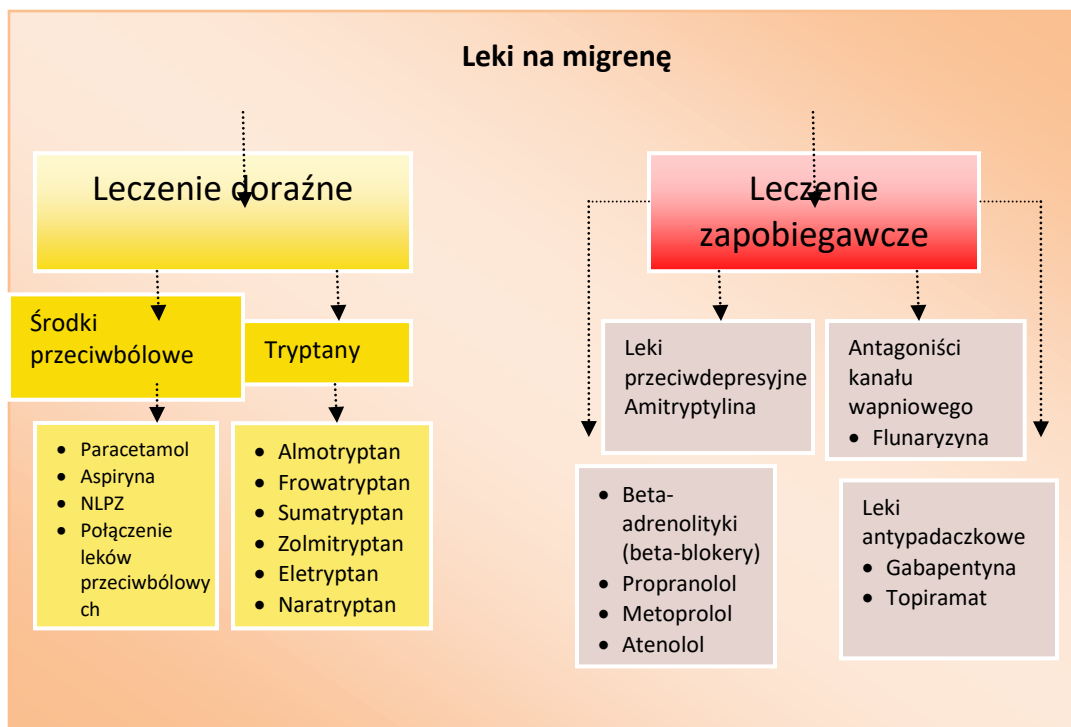
Przyjęcie leku w tabletkach uśmierza ból głowy w ciągu dwóch godzin u 60% osób. Oprócz tabletek, dostępne są również inne postaci leku, np. tabletki ulegające rozpadowi w jamie ustnej oraz spraye do nosa, w zależności od tryptanu. Takie postaci leku są szczególnie zalecane dla osób cierpiących na mdłości.

Potwierdzono, że wszystkie tryptany są skuteczne i chociaż różnią się między sobą profilem klinicznym, nie ma jednego, który byłby uważany za lepszy niż inne. U niektórych osób jeden tryptan może nie działać, za to inny okazuje się skuteczny.

Tak jak w przypadku innych leków doraźnych, tryptany należy zażyć jak najwcześniej w fazie bólu ataku migrenowego. W niektórych przypadkach ból głowy powraca w ciągu 24 godzin i w takiej sytuacji można zażyć drugą dawkę tryptanu.

Tryptany nie są zwykle przepisywane dzieciom, kobietom w ciąży i osobom powyżej 65 roku życia.

## Leczenie profilaktyczne



Leczenie profilaktyczne stosuje się, aby zmniejszyć częstotliwość i intensywność nadchodzących ataków. Leki takie przyjmuje się codziennie, zazwyczaj przynajmniej przez 6 miesięcy.

Są one zazwyczaj przepisywane w jednym z pięciu przypadków:

- Jeżeli cierpisz na więcej niż 2 lub 3 ataki miesięcznie, które leczysz lekami doraźnymi.
- Jeżeli twoje ataki są szczególnie intensywne lub uniemożliwiają funkcjonowanie, a nie reagujesz dobrze na leczenie doraźne.
- Aby zatrzymać cykl ataków.
- Jeżeli twoje ataki pojawiają zgodnie z regularnym wzorcem (np. podczas menstruacji).
- Jeżeli cierpisz na migrenę podstawną lub migrenę z porażeniem połowicznym.

Chociaż profilaktyka rzadko kiedy całkowicie zapobiega atakom, skuteczność w granicach 50% oznacza, że najprawdopodobniej odczujesz pewne korzyści.

Zażywając leki w profilaktycznym leczeniu migreny, należy stosować się do poniższych trzech zasad:

- Przyjmuj tabletki zgodnie ze wskazaniem lekarza  
- nie pomijaj żadnej dawki.
- Stosuj leczenie przez czas określony przez lekarza. Niektóre leki zaczynają działać dopiero po trzech miesiącach.
- Jeżeli pojawią się skutki uboczne, powiadom lekarza, który może zmienić lek lub dawkę.





Istnieje duży wybór leków w profilaktycznym leczeniu migreny, m.in.:

- Beta-adrenolityki, np. Propranol
- Antagoniści kanału wapniowego, np. Flunaryzyna
- Leki antypadaczkowe, np. Topiramata i Gabapentyna
- Trójcykliczne środki przeciwdepresyjne, takie jak Amitryptylina
- Antagoniści receptorów 5-HT, np. Pizotyfen

Niektóre osoby odczuwają ulgę już po pierwszym zastosowanym leku, ale w większości przypadków potrzeba trochę czasu, aby znaleźć środek, który będzie skuteczny dla danej osoby. Nie poddawaj się!

### ***Poradnie leczenia bólu głowy/migreny***

Obecnie w Irlandii działa pięć poradni leczenia bólu głowy/migreny.

Są to:

- Beaumont Hospital, Dublin 9
- Cork University Hospital, Cork
- Dublin Neurological Institute, Mater Hospital Campus, Dublin 7
- St. Vincent's Hospital, Dublin 4
- Galway University Hospital, Galway

Większość osób cierpiących na migrenę może i powinna leczyć się u lekarza pierwszego kontaktu, a poradnie zajmują się tylko przypadkami opornymi na leczenie. Aby zapisać się do jednej z powyższych klinik potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.