



KAS YRA MIGRENA?

Migrena yra dažniausia neurologinė būklė pasaulyje, veikianti maždaug 12–15% žmonių. Ji tris kartus dažniau pasitaiko moterims ir įprastai yra paveldima. Tai labai individuali būklė. Kai kuriems žmonėms pasireiškia tik 1 ar 2 priepuoliai per metus, o kiti kenčia nuo jos kiekvieną savaitę. Priepuoliai gali tęstis nuo 4 iki 72 valandų.

Yra du pagrindiniai migrenos tipai:

Migrena be auros

Daugeliui sergančių migrena pasireiškia šis migrenos tipas.

Dažniausi simptomai:

- intensyvus pulsuojantis galvos skausmas, paprastai vienoje galvos pusėje;
- pykinimas, kartais vėmimas;
- jautrumas šviesai;
- jautrumas triukšmui;
- jautrumas kvapams;
- liejimasis akyse.

Jei Jums pasireiškia du ar daugiau šių simptomų ir jei jie trukdo Jums tęsti įprastą kasdienę veiklą, tuomet Jums gali būti migrena.

Migrena su aura

Maždaug 1 iš 4 sergančių migrena patiria aurą prie dalies ar visų ankščiau išvardintų simptomų.

Aura reiškia neurologinių sutrikimų spektrą, kurie pasireiškia prieš prasidedant galvos skausmui, įprastai trunka apie 20–60 minučių.

Sutrikimai paprastai yra vizualinės tamsios dėmės, blykčiojimai ar zigagai. Aura taip pat gali pasireikšti kitais būdais:

- dilgčiojimas vienoje pusėje - paprastai prasideda pirštuose/rankoje, kartais plinta į veidą
- pinasi liežuvis
- raumenų silpnumas
- koordinacijos sutrikimai
- sutrikimas

Kitos migrenos formos

Aura be galvos skausmo

Apie 1 proc. sergančių migrena patiria migrenos auros simptomus be vėlesnio galvos skausmo.

Pamatinė migrena

Reta migrenos forma, kuriai būdingi tokie simptomai kaip pusiausvyros praradimas, dvigubinimasis akyse ir alpimas. Galvos skausmo metu kai kurie asmenys praranda sąmonę. Tai nutinka, kai paveikiama kraujotaka smegenų galinėje dalyje ar kakle. Dažniau pasireiškia jaunoms moterims.

Paralyžiuojanti migrena

Kita reta, bet sunki migrenos forma, kai viena pusė laikinai paralyžiuojama. Kai kuriems žmonėms aura simptomai gali trukti kelias dienas ar savaites. Ji dažnai prasideda vaikystėje ir paprastai būna pasireiškusi šeimos istorijoje.

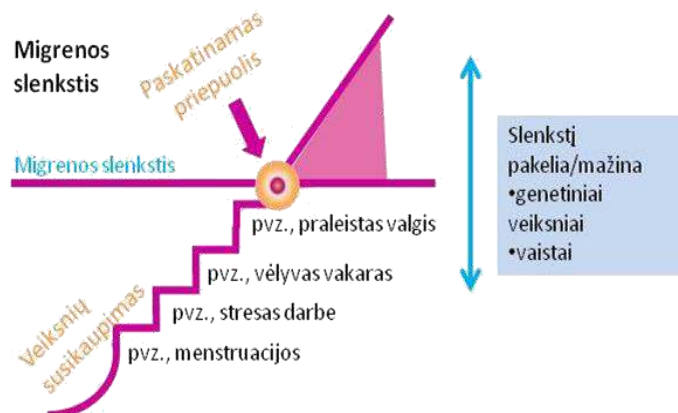
Vaikystės migrena

Vaikų priepuoliai dažniausiai yra trumpesni. Taip pat tokie simptomai kaip pykinimas, pilvo skausmas ir vėmimas gali sudaryti didžiąsą vaiko priepuolio dalį, todėl migreną sunku nustatyti vaikams.

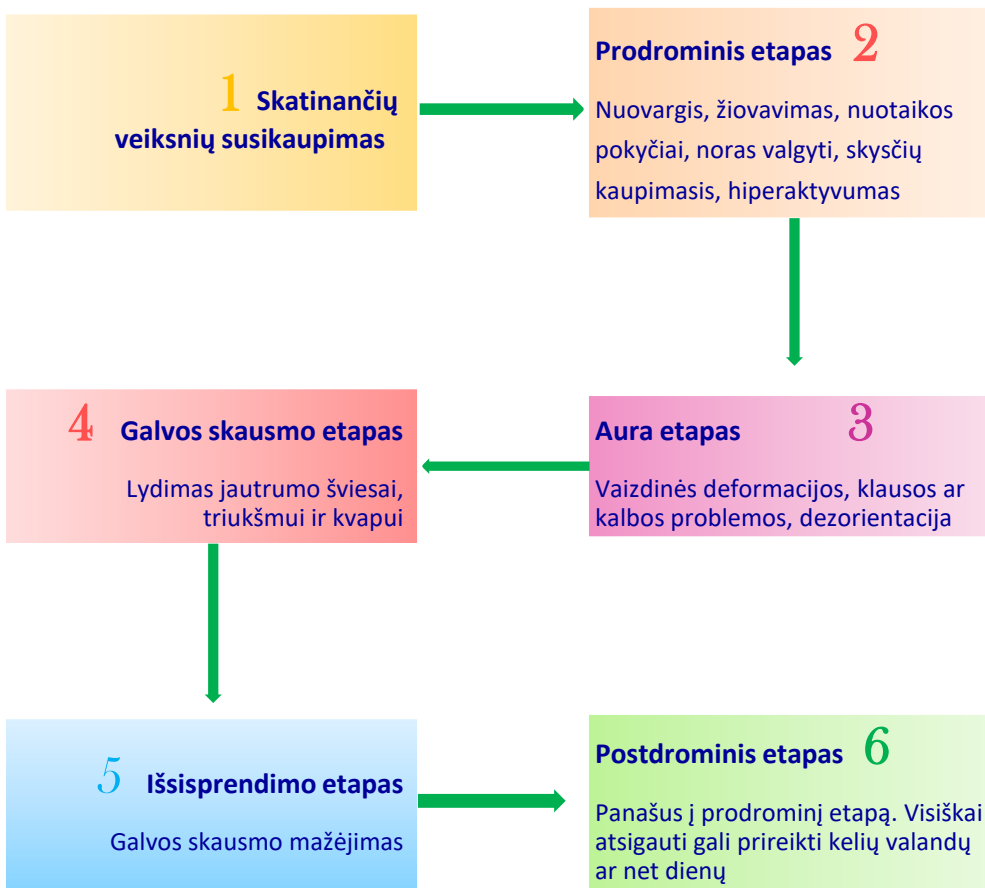
KAS SUKELIA MIGRENĄ?

Tiksli migrenos priežastis vis dar nežinoma, bet sutariama, kad migrena yra neurologinė būklė, veikianti tai, kaip smegenys apdoroja įprastą informaciją – tokią kaip skausmas, šviesa ir garsas. Dalyvauja nemažai mechanizmų:

- kraujotakos ir serotonino kiekio smegenyse pokyčiai;
- per smegenis einančios elektros bangos (migrena su aura);
- dirgikliai, kurie gali paskatinti individualius priepuolius žmonėms, jau turintiems žemą „migrenos slenkstį“.



Migrenos priepuolio etapai



Migrenos priepuolius galima suskirstyti į skirtingus etapus. Ne visi žmonės patiria visus šiuos etapus (žr. pirmiau pateiktą), bet jei suprasite, kuris modelis Jums tinka, tai gali padėti nuspėti priepuolį.

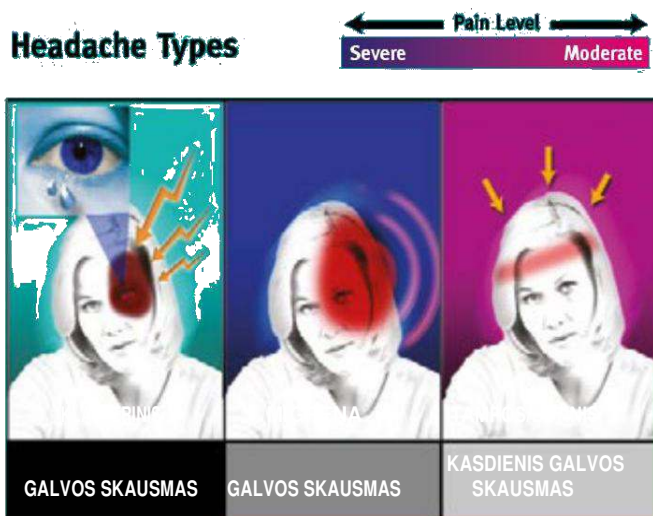
Kada kreiptis į gydytoją dėl galvos skausmo

Šiame lankstinuke kalbama būtent apie migreną. Yra nemažai kitų „pirminių“ galvos skausmo sutrikimų, įskaitant įprastą stresinį galvos skausmą ir retus, bet sunkius klasterinius galvos skausmus.

Galvos skausmas taip pat gali būti „antrinis“. Tai reiškia, kad jis sukliamas kitų, sunkesnių problemų, tokių kaip infekcijos ar piktybinės būklės.

Nors sunkūs galvos skausmai pasireiškia labai retai, svarbu atkreipti savo bendrosios praktikos gydytojo dėmesį į juos, ypač jei patiriate skirtingos formos galvos skausmus, stiprėjantį galvos skausmą arba jei galvos skausmą lydi nauji simptomai, kurie anksčiau nepasireiškė.

Kitos galvos skausmo būklės



Lėtinis kasdienis galvos skausmas (LKGS)

LKGS reiškia bet kokį galvos skausmo sutrikimą, kuris pasireiškia daugiau nei 15 dienų per mėnesį. Jis pasireiškia maždaug 3 % žmonių Airijoje. Skausmas paprastai yra panašus į stresinį galvos skausmą. Jis visuomet juntamas ir svyruoja dienos metu.

Galvos skausmas dėl per didelio vaistų vartojimo

Per didelis vaistų nuo skausmo vartojimas yra viena iš dažniausių LKGS priežasčių. Žmonėms, kuriems jis pasireiškia, dažnai jau kenčia nuo galvos skausmų / migrenos, kuri tampa dažnesnė ar sunkesnė bėgant laikui, o tai lemia, kad vartojamų vaistų kiekis dar padidėja.

Šis per didelis vaistų vartojimas gali sukelti LKGS rūšį, žinomą kaip galvos skausmas dėl per didelio vaistų vartojimo. Organizmas, prispradamas prie vaistų, reikalauja jų dar daugiau. Vaisto poveikiui nuslopus, prasideda galvos skausmas. Skausmą jaučiantis asmuo vartoja daugiau vaistų. Tai sukuria ydingą ciklą, kai vaistai vartojami galvos skausmui, kuris yra sukeltas vaistų vartojimo, sumažinti. Vaistų vartojimo nutraukimas gali sukelti stiprėjančius galvos skausmus, pykinimą ir nerimą 1–2 savaitėms. Svarbu pasitarti su gydytoju ar slaugytoja, kurie suteiks daugiau informacijos ir patars.

Klasteriniai galvos skausmai

Klasteriniai galvos skausmai pasireiškia mažiau nei 1 % gyventojų, dažniausiai vyrų. Paprastai prasideda 3-io dešimtmečio pabaigoje ar 4-o pradžioje. Priepuoliai pasireiškia grupėmis ir sukelia stiprų duriantį skausmą – dažnai akies srityje. Paskatinti gali alkoholis, tabakas, stresas ir nereguliarus miegas. Dažnai gydoma grynų deguonimi.

MIGRENOS VALDYMAS

Nors nėra „vaistų“ nuo migrenos, ji gali būti veiksmingai valdoma. Jūsų pirmas žingsnis – sužinoti apie ją. Pateikiame kelias valdymo idėjas, kurios gali padėti:



1. Nustatykite ir venkite skatinančių veiksnių.

Kiekvieno asmens skatinantys veiksniai skiriasi. Viskas gali būti skatinančiu veiksniu, jei esate jį tai linkę. Atpažinimas – tai migrenos valdymo pagrindas. Dažniausi veiksniai:

- kasdienės rutino pokyčiai;
- hormoniniai pokyčiai;
- su miegu susiję veiksniai;
- stresas / nerimas;
- tam tikras maistas ir gėrimai;
- maisto trūkumas, pasninkavimas ar dieta;
- mirguliavimas / akinimas;
- stiprūs kvapai;
- pervargimas;
- galvos, kaklo ar nugaros trauma;
- meteorologiniai veiksniai, tokie kaip temperatūra ir atmosferos slėgis.

Dauguma žmonių nuo „migrenos slenksčio“ prie priepuolio pereina dėl veiksnių derinio, o ne tik vieno veiksnio.

2. Veskite migrenos dienoraštį

Migrenos dienoraštis gali padėti Jums keletu būdų:

- nustatyti priepuolių ciklus;
- nustatyti skatinančius veiksnius;
- padėti Jūsų bendrosios praktikos gydytojui stebėti vaistus ir šalutinius poveikius;
- parodyti bendrosios praktikos gydytojui, kokį poveikį migrena turi Jūsų gyvenimui;
- nustatyti pokyčius laikui bėgant.

Dienoraštį galite gauti iš Migrenos asociacijos.

3. Stebėkite savo gyvenimo būdą

Stresas yra dažnas skatinantis veiksnys. Galbūt negalite pašalinti streso iš gyvenimo, bet tikrai galite jį riboti.

Jei manote, kad priepuolius Jums sukelia stresas, gali padėti tokios technikos kaip biologinis grįžtamasis ryšys, atsipalaidavimo terapija, meditacija ir gilus kvėpavimo pratimai.

Gali būti sunku pakeisti savo gyvenimo būdą, tačiau pastebėsite, kad teigiami pokyčiai labai padeda pagerinti gyvenimo kokybę:

- reguliariai mankštinkitės;
- valgykite maistingą, subalansuotą maistą;
- efektyviai naudokite laisvą laiką;
- pakankamai miegokite;



- tinkamai valdykite laiką;
- darykite tinkamas pertraukėles darbe.

4. Savitarpio pagalbos priemonės

Net šiais laikais vieni geriausių būdų valdyti migreną yra seniausi ir paprasčiausi:

- miegas;
- pasitraukimas į ramų, tamsų kambarį;
- šalčio ar karščio terapija;
- smilkinių spaudimas;
- akupresūra ir masažas sau.

MIGRENOS GYDYMAS

Apsilankymas pas gydytoją

Jei manote, kad sergate migrena, svarbu sužinoti tikslią diagnozę, kad galėtumėte tinkamai valdyti savo būklę.

Nėra migrenai diagnozuoti skirtų tyrimų. Gydytojas turi pasikliauti Jūsų pateikiama informacija. Todėl labai svarbu tinkamai pasiruošti apsilankymui pas gydytoją.

Įsitinkite, kad galite apibūdinti:

- galvos skausmo vietą;
- kiek paprastai jis trunka;
- skausmo stiprumą;
- priepuolių dažnumą;
- kitus pasireiškiančius simptomus;
- įtaką kasdienei veiklai;
- galvos skausmų / migrenos istoriją savo šeimoje.

Šios informacijos užrašymui gali būti naudingas migrenos dienoraštis.

Kartais daromi KT ar MRT tyrimai. Šie tyrimai gali padėti atmesti kitas galvos skausmo priežastis, bet jie negali būti naudojami migrenai diagnozuoti.

Gydymas

Greitas gydymas

Greitas gydymas skirtas sustabdyti priepuolį jam prasidėjus. Jis tinkamas daugumai sergančių migrena, bet turi būti naudojamas daugiausiai dvi dienas per savaitę, nebent prižiūrint gydytojui. Greitą gydymą reikia pradėti kaip galima greičiau, priepuolio galvos skausmo etape.



Analgetikai

- Aspirinas
- Paracetamolis
- Nesteroidiniai priešūždegiminiai preparatai (NSAID)
- Analgetikų deriniai – vaistai, kurių sudėtyje yra aspirino ar paracetamolio bei kitų veikliųjų medžiagų, tokių kaip kodeinas ar kofeinas. Antiemetikai taip pat gali būti derinami su analgetikais, siekiant padėti žmonėms, kuriems pasireiškia pykinimas kaip svarbi priepuolio dalis.

Analgetikai gerai veikia kai kuriuos nuo migrena sergančius asmenis, ypač greitai veikiančiame ar tirpiame pavidale. Atsiminkite, kad nors daugelis šių vaistų parduodami be recepto, jie vis tiek gali būti pavojingi, jei vartojami neteisingai.

Triptanai

Triptanai yra migrenai gydyti skirti receptiniai vaistai, pradėti pardavinėti 1990-aisiais. Jie nėra vaistai nuo skausmo. Vietoj to jie veikia konkrečius serotonino receptorius smegenyse, kurie dalyvauja migrenos priepuoliuose.

Airijoje prekiaujama šešiais triptano vaistiniais preparatais: almotriptanu, frovatriptanu, sumatriptanu, zolmitriptanu, eletriptanu ir naratriptanu.

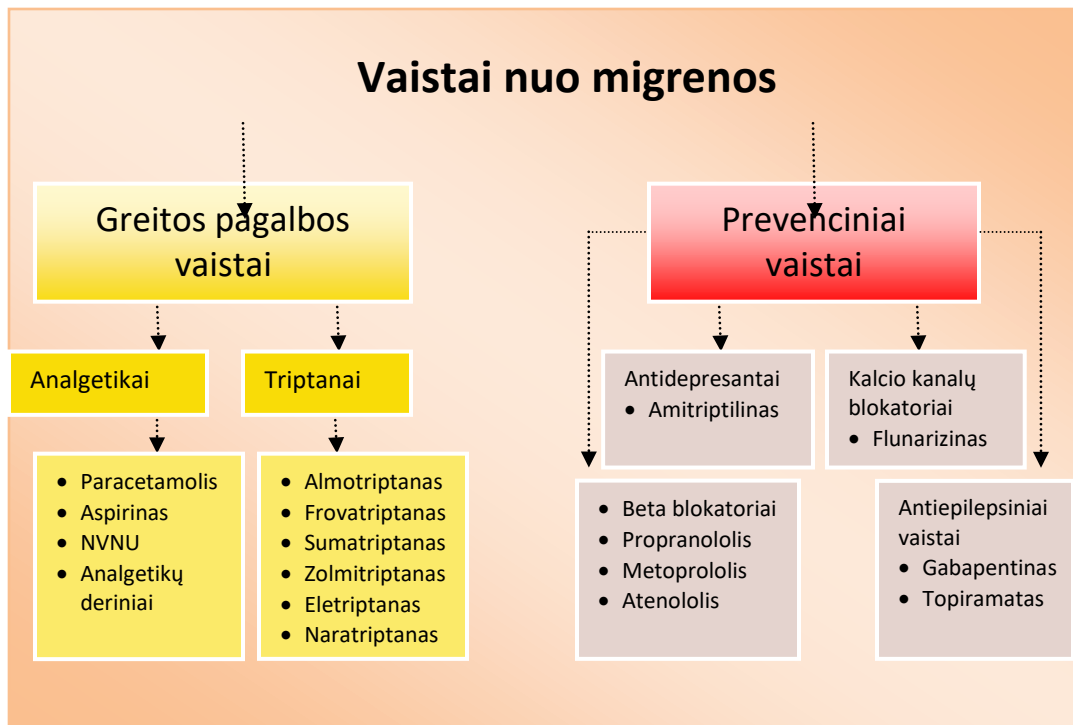
Tablečių formoje jie sumažina galvos skausmą per dvi valandas 60 proc. žmonių. Be tablečių yra ir kitų formų, tokių kaip burnoje tirpstančios tabletės ir nosies purškalai, priklausomai nuo triptano rūšies. Jie priimtinesni tiems, kuriems pasireiškia stiprus pykinimas.

Įrodyta, kad visi triptanai veiksmingi, todėl, nors jų klinikinės savybės skiriasi, joks triptanas nelaikomas geresniu už kitą. Kai kurie žmonės pastebi, kad jei neveikia vienas triptanas, labai gerai veikia kitas.

Kaip ir kitų greito gydymo vaistų atveju, triptanai turėtų būti vartojami kuo greičiau prasidėjus priepuolio galvos skausmo etapui. Kai kuriems žmonėms galvos skausmas pasikartoja per 24 valandas ir, tokiu atveju, galima vartoti antrą triptano dozę.

Triptanai paprastai neskiriami vaikams, nėščioms moterims ar vyresniems nei 65 metų žmonėms.

Prevenicinis gydymas



Prevenicinis gydymas naudojamas stengiantis sumažinti numatomų priepuolių dažnumą ir sunkumą. Vaistai vartojami kiekvieną dieną, paprastai bent 6 mėnesius.

Jie paprastai skiriami vienu iš penkių atvejų:

- jei patiriate daugiau nei 2 ar 3 priepuolius per mėnesį, kuriuos gydate greitos pagalbos priemonėmis;
- jei priepuoliai yra ypatingai sunkūs ar paralyžiuojantys ir nereaguoja gerai į greito gydymo vaistus;
- siekiant nutraukti priepuolių ciklą;
- jei priepuoliai kartojasi reguliariai (pvz., prieš pat prasidedant menstruacijoms);
- jei sergate pamatine ar paralyžiuojančia migrena.

Nors prevencija retai užkerta kelią priepuoliams, jų 50 proc. sėkmės procentas reiškia, kad tikėtina, jog turėsite bent kažkokios naudos.

Vartojant prevencinius vaistus svarbu laikytis šių trijų gairių:

- vartokite tabletes kaip nurodyta – nepraleiskite nei vienos dienos;
- vartokite vaistus bendrosios praktikos gydytojo nurodytą laiką; kai kurie vaistai nerodys jokių rezultatų tris mėnesius;



- jei pasireiškia šalutinis poveikis, praneškite savo gydytojui, nes jis gali pakeisti vaistą ar dozę.

Yra platus prevencinių vaistų pasirinkimas, įskaitant:

- beta blokatoriai, tokius kaip propranololas;
- kalcio kanalų blokatoriai, tokius kaip flunarazinas;
- antiepilepsinius vaistus, tokius kaip topiramatas ir gabapentinas;
- triciklius antidepresantus, tokius kaip amitriptilinas;
- 5-HT antagonistus, tokius kaip pizotifenas.

Nors kai kuriems padeda pirmasis išbandytas vaistas, kitiems reikia gana ilgo laiko rasti tinkamą. Nepasiduokite!

Galvos skausmo / migrenos klinikos

Šiuo metu Airijoje yra penkios galvos skausmo/migrenos klinikos.

Šios klinikos veikia:

- Bomonto ligoninėje, Dublino 9;
- Korko universitetinėje ligoninėje, Korkas;
- Dublino neurologijos institute, Mater ligoninė, Dublino 7;
- Šv. Vincento ligoninėje, Dublino 4;
- Galvėjus universitetinėje ligoninėje, Galvėjus.

Nors dauguma sergančių migrena gali ir turėtų būti gydomi jų bendrosios praktikos gydytojo, klinikos skirtos gydyti sunkius atvejus. Norint kreiptis į šias klinikas reikės bendrosios praktikos gydytojo siuntimo.