



Jak radzić sobie z migreną?

Co to jest migrena?

Migrena jest chorobą znaną od kilku tysięcy lat. Podstawowym jej objawem jest napadowy ból głowy o podłożu naczyniowym, a poprzedzać go lub towarzyszyć mu mogą inne objawy.

Jak często się pojawia, w jakim wieku występuje?

Migrena jest chorobą bardzo rozpowszechnioną. W krajach wysoko rozwiniętych cierpi na nią 1 na 8 dorosłych osób (3 razy częściej kobiety niż mężczyźni). Migrena jest chorobą ludzi młodych – większość chorych doznaje pierwszego ataku między 25 a 34 rokiem życia, ale pierwsze napady migrenowe mogą występować w każdym wieku- nawet u kilkuletnich dzieci.

Jak przebiega napad migreny?

Podstawowym objawem jest napadowy ból głowy, trwający od kilku do kilkudziesięciu godzin. Ból jest zwykle jednostronny, umiejscowiony za gałką oczną (pacjent ma uczucie jej wypychania do przodu), w czole i skroni. Zdarza się, że ból występuje naprzemiennie raz po jednej, raz po drugiej stronie, rzadziej jednocześnie obustronnie. Ból jest zwykle bardzo silny, pulsujący, choremu przeszkadza światło i hałas. Osoba dotknięta bólem migrenowym zwykle izoluje się od otoczenia, najchętniej kładzie się w ciemnym i wyciszonym pomieszczeniu. Często w czasie bólu występują nudności i wymioty, po których chory odczuwa niewielką poprawę. Taki napad bólu głowy jest charakterystyczny dla występującej najczęściej migreny zwykłej, cierpi na nią około 80% chorych.

Czasami zdarza się, że napad bólu głowy poprzedzony jest objawami neurologicznymi trwającymi przeważnie od kilku do kilkudziesięciu minut, tzw. aurą. Składają się one na drugą co do częstotliwości występowania postać migreny, zwaną migreną klasyczną.

Objawy stanowiące aurę mogą być różnorodne. Do najczęstszych należą zaburzenia wzrokowe - chory widzi zygzakowate cienie, błyski, mroczki lub ubytki w polu widzenia. Aura może też wyglądać bardzo groźnie- pod postacią niedowładu połowicznego -zwykle po przeciwnej do bólu stronie ciała, drętwienia połowicznego, drętwienia języka, trudności w mówieniu i rozumieniu mowy. Aura migrenowa zwykle ustępuje po pojawieniu się bólu głowy. Może zdarzyć się tak, że niektóre napady migrenowe mogą się zakończyć na aurze i ból głowy nie rozwinie się.

Osoby cierpiące na ten rodzaj migreny powinny zażywać leki przeciwbólowe już w momencie wystąpienia aury. Jest wtedy szansa, że do bólu głowy nie dojdzie.

Po każdym napadzie migrenowym pacjenci czują się zwykle zmęczeni i senni. Między napadami bólu chorzy nie odczuwają żadnych dolegliwości.

Czy migrena jest chorobą dziedziczną?

W świetle najnowszych badań czynniki genetyczne odgrywają decydującą rolę w patogenezie choroby. Migrenę dziedziczy się częściej po matce niż po ojcu.

Co sprzyja wystąpieniu napadu migreny?

Najczęstszymi czynnikami prowokującymi do wystąpienia napadu są: hałas, ostre zapachy, silne światło, pozostawanie na czczo, sytuacje stresowe, niektóre pokarmy np. żółty ser, czekolada, kakao, cytrusy, alkohol (zwłaszcza czerwone wino), ostre przyprawy, stosowanie doustnych środków

antykonceptyjnych. Czasami, zwłaszcza u dzieci i młodzieży, pierwszy w życiu napad migrenowy może być spowodowany przez niewielki uraz głowy. Nie oznacza to, że uraz był przyczyną wystąpienia choroby, ale jedynie uaktywnił pierwsze jej objawy.

W jaki sposób leczy się migrenę?

Leczenie migreny ma dwa cele: jeden to przerwanie napadu choroby, czyli zniesienie bólu, drugi to zapobieganie wystąpieniu kolejnych napadów. W przerywaniu napadu bólu znajdują zastosowanie różne leki, od prostych leków przeciwbólowych zaczynając, a na wieloskładnikowych kończąc. Ale należy zaznaczyć, że ich działanie nie zawsze jest w pełni skuteczne i aby ta skuteczność była jak największa, należy pamiętać o kilku zasadach. Po pierwsze- im wcześniej przyjęty lek, tym większe prawdopodobieństwo zlikwidowania napadu. W fazie rozwiniętego bólu leki często nie skutkują. Po drugie- nie każdy lek u danego pacjenta jest skuteczny. Chorzy z długim „stażem migrenowym” wiedzą, który konkretny lek jest w ich przypadku skuteczny i ten właśnie lek zażywają. Wielu pacjentów ma swój własny wypróbowany sposób i najlepiej przy nim pozostać, nie eksperymentować z innymi lekami przeciwbólowymi. Środek przerywający napad pacjent powinien mieć zawsze przy sobie, co stwarza większe poczucie bezpieczeństwa.

W większości napadów migrenowych objawem towarzyszącym są nudność i / lub wymioty, dlatego też skuteczniejsze będzie podanie leku w postaci czopka doodbytniczego lub, jeżeli istnieje taka możliwość, w postaci zastrzyku domięśniowego lub dożylnego.

Czasem napad udaje się przerwać sposobem „domowym”, takim jak zimny okład na czoło, masaż miejsc szczególnie bolesnych lodem, ucisk palcem na te miejsca. Pomocna może być też akupunktura, ale rzadko udaje się ją zastosować w czasie napadu.

Leczenie zapobiegawcze (profilaktyczne) wdrażane jest zwykle w przypadkach, gdy występuje więcej niż 1-2 napady w miesiącu. Ma na celu złagodzenie napadów i zmniejszenie ich częstotliwości. Istnieje wiele grup leków stosowanych w tym celu, a o ich doborze decyduje lekarz. Leczenie profilaktyczne prowadzi się zwykle przez kilka miesięcy. Leczenie zapobiegawcze nie skutkuje natychmiast, rezultatów należy oczekiwać dopiero po kilku lub kilkunastu dniach. Większość chorych pomimo profilaktyki, nadal doznaje sporadycznych ataków, które oczywiście wymagają leczenia doraźnego.

Jakie są szanse wyleczenia?

Mimo znacznego w ostatnich latach postępu w medycynie nie znaleziono dotychczas żadnego leku, który prowadziłyby do wyleczenia migreny. Tak więc jest to choroba całego życia.

Kiedy bezwzględnie należy udać się po pomoc lekarską?

Najczęściej chorzy zgłaszają się po pomoc lekarską, jeżeli bóle są na tyle częste lub silne, że uniemożliwiają im codzienne funkcjonowanie i nie reagują na ogólnie dostępne leki przeciwbólowe. Częściej porady lekarskiej szukają pacjenci cierpiący na migrenę klasyczną (czyli migrenę z aurą). Bezwzględnie należy zgłosić się do lekarza, jeżeli objawy aury przedłużają się, przy każdym napadzie bólu są takie same (dotyczy to przede wszystkim aury pod postacią drętwień, niedowładów lub ubytków w polu widzenia) i nie ustępują przez wiele godzin. Jakkolwiek migrena jest chorobą często bardzo uciążliwą, pamiętajmy, że nie zagraża ona życiu pacjenta.

*Opracowała: Dr Ewa Andrzejewska
Neurolog Medicover*