

## Migrena - jak możemy sobie z nią poradzić

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 28, grudzień 2022 11:03

Joanna Gryboś-Chechelska

Odłony: 1196

---

To z pewnością nie jest zwykły ból głowy, a często trudne do zniesienia cierpienie - bywa, że trwające nawet kilka dni. Na szczęście nawet z diagnozą migreny można cieszyć się życiem w dobrej kondycji. Coraz więcej też wiadomo, co może sprowokować ataki i jak zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia.

Jak pokazało niedawno duńskie badanie, migrena to jedna z najpowszechniejszych przyczyn kłopotów zdrowotnych w pracy.

*- Problemy doświadczane przez osoby z tym zaburzeniem dotyczą przede wszystkim zdolności do zapamiętywania, podejmowania szybkich decyzji oraz ciężkiej pracy fizycznej. Migrena to jeden z wiodących powodów upośledzenia różnych funkcji u osób poniżej 50. roku życia. Bóle głowy mają często negatywne skutki dla produktywności i są przyczyną zwolnień lekarskich - mówi Kirsten Nabe-Nielsen z Uniwersytetu w Kopenhadze. - Nie możemy sobie pozwolić, aby nie traktować jej poważnie - dodaje.*

Migrena, to więcej niż „zwyčajny” ból głowy. Opisuje się ją jako silny, pulsujący lub rwący ból. Jednak to nie wystarczy, aby mówić o migrenach. Według International Headache Society musi wystąpić odpowiednia liczba ataków, a ból, jeśli nie jest leczony, musi trwać co najmniej cztery godziny. Bierze się też pod uwagę dodatkowe symptomy, takie jak nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło czy dźwięki. Ataki mogą inaczej wyglądać u różnych osób. Wątpliwości odnośnie rodzaju bólu rozwieje lekarz.

Warto przy tym wiedzieć, że czasami bóle są poprzedzone przez objawy „ostrzegawcze”, takie jak zaparcie, wzmożone wydalanie moczu, wahania nastroju, sztywność szyi, a nawet częste ziewanie. Około jedna trzecia osób cierpiących na migrenę doświadcza też tzw. aury - zwykle są to wizualne doświadczenia - np. złudzenia błysków światła, jasnych plam, różnych kształtów czy nawet utrata widzenia. Może też pojawić się drętwienie twarzy lub innych części ciała, mrowienie, zaburzenia mowy. Migrena może dotykać nawet 1 na 5 kobiet, 1 na 16 mężczyzn oraz 1 na 11 dzieci.

### Co to jest migrena?

Jest to choroba neurologiczna. Charakteryzuje się nawrotowymi epizodami bólów głowy, którym towarzyszą nudności, wymioty i światłowstręt. Częstość jej występowania szacuje się na ok. 6 proc. w przypadku mężczyzn i 15-18 proc. kobiet. Najwięcej nowych zachorowań pojawia się w okolicach 40. roku życia, co oznacza, że cierpią przede wszystkim ludzie aktywni zawodowo. Najbardziej dotkliwa jest migrena przewlekła, w jej przypadku napady migrenowego bólu głowy trwają powyżej 15 dni w miesiącu przez okres przynajmniej 3 miesięcy.

### Masz migrenę? Szukaj pomocy

O powadze problemu może świadczyć kanadyjskie badanie, według którego 1 na 12 dorosłych tego kraju cierpiących na migrenę przynajmniej raz w życiu próbowało popełnić samobójstwo.

*- Nawet po wzięciu pod uwagę znanych czynników dodatkowych wpływających na ryzyko takiego kroku, osoby z migrenami taką próbą o 77 proc. bardziej zagrożone od osób wolnych od migren. Prawie 30 proc. Kanadyjczyków, którzy próbowali popełnić samobójstwo, to ludzie z migrenami - mówi prof. Esme Fuller-Thomson kierująca badaniem, które objęło ponad 20 tys. osób.*

Badania wskazują, że predyspozycje do migren mają wyraźne podłoże genetyczne. Znane i odkrywane są

## Migrena - jak możemy sobie z nią poradzić

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 28, grudzień 2022 11:03

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 1196

---

jednak inne czynniki. Wpływ na pojawienie się migren mogą mieć wahania hormonalne, np. związane z menstruacją. Wiele osób cierpiących z powodu migreny unika lub nie pije w ogóle alkoholu, szczególnie czerwonego wina - twierdzą, że może ono wywołać atak bólu. Zaszkozić może także kofeina. Trzeba też uważać na stres, zbyt silne bodźce świetlne czy dźwiękowe, a nawet zapachy. Do pojawienia się bólu mogą również przyczyniać się zaburzenia snu, zmiany pogody, niektóre leki, dodatki do żywności (np. aspartam czy glutaminian sodu) oraz w ogóle niskiej jakości, przetworzone, zbyt słone jedzenie. Należy też uważać, aby nie pomijać posiłków - głód też może sprzyjać migrenie.

Naukowcy z hiszpańskiego Vall d'Hebron University Hospital w analizie dostępnych badań odkryli natomiast, jakie czynniki predysponują do rozwoju migreny przewlekłej. Naukowcy zauważyli, że z przeradzaniem się migren w postać chroniczną można powiązać m.in. nadużywanie niektórych leków, czemu towarzyszył prawie aż 9-krotny wzrost ryzyka. Z kolei częste ataki migren występujące od 5 razy na miesiąc wiązały się z 3,1 raza większym ryzykiem rozwoju chronicznej postaci zaburzenia, a występujące co najmniej 10 razy na miesiąc - prawie 6 razy większym. Depresja podnosiła natomiast zagrożenie o 58 proc., allodynia (neurologiczna nadwrażliwość na bodźce) o 40 proc. Z kolei wysokie dochody... redukowały ryzyko o 35 proc.

### Migrena: jak leczyć?

Jeśli chodzi o leczenie, to nie ma obecnie terapii, która całkowicie leczyłaby człowieka z migren. Jednak medycyna nie jest bezradna. Po pierwsze, istnieją już leki, które zmniejszają zagrożenie atakami oraz redukują ból. Lekarz może zaproponować też rezygnację z niektórych leków, które mogą przyczyniać się do migren. Niektórym kobietom pomaga terapia hormonalna. Z obiecującymi wynikami testowane są też terapie specjalnym światłem o zielonym zabarwieniu. W leczeniu migreny, zwłaszcza przewlekłej, dobre efekty u sporej części pacjentów daje... wstrzykiwanie botoksu w określone miejsca.

W razie migreny należy zasięgnąć porady u neurologa, który wskaże optymalną terapię.

Nie bez znaczenia jest także rola samego pacjenta - pomocne są sposoby ograniczające napięcie, czyli odpowiednio dobrany ruch czy techniki relaksacyjne.

Chorym zaleca się także zapisywanie czynników wyzwalających ataki, aby mogli ich lepiej unikać. Istotny jest też regularny sen oraz właściwie zbilansowana dieta. Na przykład naukowcy z University of North Carolina (UNC), w Chapel Hill w badaniu z udziałem ponad setki pacjentów cierpiących na migreny zauważyli, że znacząco pomagało zwiększenie w diecie ilości rybich tłuszczów, a zmniejszenie ilości pochodzącego z niektórych roślin kwasu linolenowego. Czas z dokuczającym bólem spadł o 30-40 proc.

Z pewnością więc, oprócz lekarza, warto w przypadku migren zasięgnąć porady orientującego się w tym zagadnieniu dietetyka, a także na ile to możliwe, korzystać ze sposobów, które można zastosować samemu.

*Źródło: pap-mediroom*