

Migrena

Co warto wiedzieć?

więcej znajdziesz na:
www.abcmigrena.pl

program wspiera:
 **polpharma**

Materiał przygotowany we współpracy
z **prof. dr hab. n. med. Adamem Stępnem**
Konsultantem Wojewódzkim w dziedzinie neurologii

www.abcmigrena.pl

Wstęp	3
Migrena jako choroba społeczna	5
Fazy migreny	6
Zasady postępowania w czasie ataku	8
Czynniki prowokujące migrenę	9
Leczenie migreny	10
Znaczenie diety	11
Kluczowe zasady życia z migreną	13

Co to jest migrena?

Migrena jest spotykanym często, uwarunkowanym rodzinnie bólem głowy ujawniającym się okresowo. Nawracające bóle głowy, które utrzymują się przez wiele lat zazwyczaj oznaczają migrenę. Migrena jest chorobą o nieznanym przyczynie, jest uwarunkowana genetycznie.

W swoim naturalnym przebiegu migrena może ulegać zmianom, staje się to zwykle stopniowo, w ciągu wielu miesięcy. Z migreny epizodycznej o małej częstotliwości napadów przechodzi w migrenę o dużej częstotliwości, aby wreszcie stać się migreną przewlekłą, w której ból może utrzymywać się powyżej 15 dni w miesiącu.

Migrena w sposób istotny ogranicza jakość życia. Tylko 1/3 osób dotkniętych tą chorobą jest pod stałą opieką lekarską, a mniej niż połowa chorych była badana przez lekarza.

Kiedy występuje?

Migrena często rozpoczyna się w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania płciowego i ustępuje po menopauzie.

Ostry atak choroby trwa zwykle 4-72 godzin u dorosłych i 2-48 godzin u dzieci. Podczas cyklu bólowego pojawiają się ataki bólów głowy, które trwają od 15 min. do 3 godzin, występując nawet 4 razy dziennie, nierzadko przerywając sen w nocy.

Wstęp

Jaki jest charakter bólu, gdzie występuje i jakie są objawy towarzyszące?

Ból migrenowy jest zazwyczaj pulsacyjny. Migrena może umiejscawiać się powodując ból głowy jednostronnie jak i obustronnie.

U ok. 15% pacjentów wraz z migreną lub jako jej zwiastun pojawia się AURA, są to objawy wzrokowe lub neurologiczne, które trwają 4-60 minut. Zdarza się, że przed atakiem występują inne objawy zwiastujące jak euforia, zmęczenie, ziewanie lub łaknienie słodczy.

Jakie są czynniki wyzwalające migrenę?

- Zmęczenie, szczególnie powodowane brakiem snu
- Sytuacja stresowa np. w czasie urlopu.
- Niektóre składniki żywności: alkohol, składnik serów długo dojrzewających i sfermentowanej żywności - tyramina, dodatek do wielu produktów żywnościowych - glutaminian sodu, zawarta w czekoladzie fenyletyloamina.

Jakie wyróżnia się rodzaje migreny?

- Migrena bez aury
- Migrena z aurą
- Dziecięce zespoły okresowe, które często poprzedzają migrenę
- Migrena siatkówkowa
- Migrena powikłana
- Migrena prawdopodobna

Migrena jako choroba społeczna

Występowanie bólów głowy ocenia się na 47% populacji, migreny na 10%, napięciowego bólu głowy na 38%, a przewlekłego codziennego na 3%. Wyniki ostatnich badań dowodzą, że w Europie na migrenę cierpi ok. 43 mln ludzi.

U większości osób migrena rozpoczyna się w 2 i 3 dekadzie życia. Aż u 90% chorych pierwszy napad pojawia się przed 40 rokiem życia, a jedynie u 3% po 60 roku życia. Większość zachorowań występuje przed 35 rokiem. Przed okresem dojrzewania migrena występuje równie często u chłopców jak i u dziewcząt. Migrena u dzieci i młodzieży jest rzadsza niż u dorosłych. Wyniki badań dowodzą że cierpi na nią 2,7-10,6% dzieci i młodzieży.

U dorosłych migrena częściej występuje u kobiet (ok. 15-18% populacji) niż u mężczyzn 6-8% populacji), u kobiet także zwykle częściej pojawia się migrena bez aury niż z aurą.

W Polsce badania wskazują, że 10% populacji choruje na tę chorobę, co daje ok. 4 mln osób. Z danych wynika także, że występuje 3 krotnie częściej u kobiet niż u mężczyzn.

Chorzy w Polsce niestety bardzo często leczą się sami ogólnie dostępnymi lekami przeciwbólowymi.



Fazy migreny

Migrena jest chorobą, która przebiega w określonych, występujących po sobie czterech fazach:

- prodromalnej
- aurze
- fazie bólu
- fazie postprodromalnej

Faza prodromalna:

U części osób wystąpienie migreny jest poprzedzone pojawianiem się szeregu charakterystycznych objawów. Chorzy mają złe samopoczucie, zmiany nastroju, podenerwowanie, zaburzenia koncentracji, łaknienia, pragnienia i snu. Występują ziewanie, senność, nadwrażliwość na światło lub dźwięki, zaburzenia widzenia, nadmierne zmęczenie lub senność.

Ocenia się że faza ta występuje u 20-60% chorych. Chorzy najczęściej podają: zaburzenia koncentracji (51%), uczucie sztywności karku (50%), nadwrażliwość na światło (49%), podenerwowanie i nadwrażliwość na dźwięki (39%).

Fazy migreny

Aura:

W migrenie aura definiowana jest jako występowanie ogniskowych objawów, najczęściej wzrokowych, ale także ruchowych i czuciowych. Objawy aury spotyka się u 15-30% chorujących na migrenę. Typowa aura charakteryzuje się pojawieniem mroczka migocącego lub błysków świetlnych, plamek, innych form geometrycznych np. linii w kształcie zygzaków i migotań.

Do rzadkich przypadków zalicza się apraksję, afazję i agnozę oraz stany zmienionej świadomości, zjawiska typu wymyślonych snów, koszmarów sennych i stany majączenia. Aura jest całkowicie odwracalna a po jej ustąpieniu pojawia się ból migrenowy. Zaburzeniom widzenia może towarzyszyć także mrowienie i drętwienie twarzy lub ręki. Objawy zwojowe występują u 99% przypadków, objawy czuciowe 54% i afazji u 32% chorych na migrenę.

Objawy aury rozwijają się do kilkunastu minut i trwają najczęściej 5-20 minut, ale zwykle nie dłużej niż 60 minut. U 1/3 chorych po okresie aury nie pojawia się ból głowy. U 2/3 natomiast ból pojawia się w ciągu 60 minut.

Faza bólu:

Głównym objawem migreny jest ból głowy, najczęściej jednostronny zlokalizowany w okolicy czołowej i skroniowej. W szczytowej fazie bólu może obejmować całą głowę. U 10-15% pacjentów ból umiejscawia się obustronnie.

Napad bólowy rozwija się dość szybko, zwykle w ciągu kilku do kilkunastu minut, osiągając apogeum w pierwszych 2 godzinach. U części pacjentów ból może rozwijać się stopniowo. Początkowo ból jest łagodny, z czasem staje się jednostronny o silnym natężeniu z towarzyszącymi nudnościami, wymiotami oraz nadwrażliwością na światło i dźwięki.



Fazy migreny

Ból może mieć także charakter bardzo intensywny od samego początku. Zdarza się, że pacjenci budzą się z silnym napadem migreny.

Ból ma zazwyczaj charakter pulsujący, tętniący, rozpierający, nasilający się podczas wysiłku fizycznego. Najczęściej towarzyszą mu nudności (80%), wymioty (40-50%), nadwrażliwość na światło (60%), dźwięki hałas (50%), nietolerancja zapachów, smaku, nadpobudliwość (10%) oraz uczucie osłabienia. U 75% pacjentów migrenie towarzyszy ból barków.

Faza postprodromalna:

Trwa od kilkunastu minut do kilku dni. Objawia się uczuciem zmęczenia, znużenia, senności, ospałości i rozbicia. Podczas jej trwania mogą utrzymywać się objawy nudności, światłowstrętu i nadwrażliwości na hałas. Chorzy mogą odczuwać pogorszenie nastroju lub paradoksalnie pobudzenie.

Zasady postępowania w czasie ataku migreny

Istnieje kilka grup leków wykazujących skuteczność w trakcie aury lub po rozpoczęciu bólów głowy. Zmniejszają one ciężkość ataku migreny, to znaczy zmniejszają intensywność i czas trwania bólu i objawów towarzyszących. Ważne jest jak najszybsze rozpoczęcie skutecznego leczenia a więc posiadanie odpowiednich leków po **wcześniejszej konsultacji z lekarzem specjalistą**.

Częste przyjmowanie niektórych leków wiąże się z ryzykiem przyzwyczajenia. Podczas leczenia należy **bezwzględnie przestrzegać zaleceń lekarza i nie przekraczać ustalonych dawek maksymalnych**.

Czynniki prowokujące migrenę

Leczeniu migreny sprzyja ścisła współpraca chorego z lekarzem.

Z uwagi na przewlekły charakter choroby istotna jest kontrola nie nadużywania leków przeciwbólowych przez pacjenta. Niebezpieczeństwo dotyczy pacjentów przyjmujących leki przeciwbólowe częściej niż 2 dni w tygodniu.

Należy pamiętać, że wiele czynników może wyzwać ataki bólowe, są to najczęściej:

- stres i odprężenie po stresie, klasycznym przykładem jest np. urlop
- zmiany hormonalne np. w okresie miesiączkowania
- pokarm
- sen, zarówno za długi jak i zbyt krótki
- zmęczenie i nadmierny wysiłek fizyczny
- leki m.in. nitraty, estrogeny, nifedipina
- gwałtowne zmiany pogody
- pobyt na dużych wysokościach w górach
- jasne światło, hałas
- jazda samochodem lub pociągiem

Kontroluj ilość swoich leków przeciwbólowych!

Leczenie migreny

Po pierwsze należy w sposób systematyczny konsultować się z lekarzem, najlepiej specjalistą neurologiem. Celem leczenia jest nie tylko usunięcie bólu podstawowego, ale także objawów współistniejących oraz przywrócenie choremu normalnej aktywności życiowej.

Na migrenę nie ma jednego, skutecznego leku. Wiąże się to z faktem istnienia bardzo wielu rodzajów migreny. Każdy kto chociaż raz cierpiał na takiego rodzaju ból głowy, zdaje sobie sprawę jakże to uczucie. Chory w tym czasie stara się samoistnie walczyć z objawami. Nie jest to dobre rozwiązanie, ani tym bardziej odpowiedzialne.

Leczenie migreny możemy podzielić na:

- leczenie napadów
- leczenie stanu migrenowego (w szpitalu)
- doraźne leczenie migreny miesięczkowej
- leczenie profilaktyczne

Więcej informacji na temat skutecznego leczenia uzyskasz podczas wizyty lekarskiej.

Pamiętaj, że o wyborze skutecznej terapii decyduje lekarz i prawidłowo postawiona diagnoza!



Znaczenie diety

Jest wiele produktów żywnościowych, które mogą przyczynić się do wywołania migreny. Amerykańska Narodowa Fundacja Bólu Głowy określa pokarmy ją wywołujące jako koktajlowe menu. Składają się na nie:

- sery
- orzeszki
- czekolada
- wędzone wędliny i ryby
- marynaty
- kawa
- alkohol

Bólem migrenowym może też objawiać się reakcja alergiczna na niektóre produkty z listy np. owoce cytrusowe, czekoladę i orzechy. Dwa pierwsze mają w swoim składzie tyrazynę, aminokwas obecny również w dojrzałych serach podpuszczkowych i pleśniowych, a także w piwie, czerwonym winie i innych produktach powstających w procesie fermentacji. Z tyrazyny powstaje w organizmie tyramina, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, ale w obecności pewnych leków i zbyt dużym stężeniu może być toksyczna. Koktajlowe menu zawiera tylko niektóre z produktów podejrzanych o wywoływanie migreny.

Przyczyną migren mogą być również azotany, powszechnie używane do konserwowania i peklowania mięs i wędlin. Obecne są w puszkowanych produktach, gorszej jakości mielonych kielbasach, jak serdelki czy mortadela. Ale różowitkie szynki i baleroni także powstają przy ich użyciu. Suszone wędliny np. salami czy pepperoni także mogą powodować migreny. Zawierają nie tylko azotany, ale również niekorzystną dla migrenowców histaminę.

Znaczenie diety

Szczególną pułapką są jednak wszelkie produkty i dania zawierające glutaminian sodu, bez którego przemysł spożywczy nie mógłby funkcjonować. Na tym dodatku oparte są wszelkie koncentraty, zupy błyskawiczne, dania w kubkach i torebkach oraz sosy w proszku. Niech nas nie zwiedzie brak glutaminianu sodu wśród składników produktu. Może on występować pod różnymi nazwami, np.: ekstrakt z autolizowanych drożdży, roślinny hydrolizat białkowy albo aromat naturalny. Źródłami glutaminianu są także mieszanki przypraw, sos sojowy, ekstrakty: słodowy i jęczmienny, białka soi i serwatkowe, buliony w kostkach, aromat dymu wędzarniczego, a nawet chipsy. Trzeba doprawdy dużej przezorności oraz zacięcia śledczego, by się w tym wszystkim nie pogubić.

Pamiętajmy jednak, że to tylko potencjalne zagrożenie. Nie należy wpadać w panikę i pochopnie wyciągać wniosku, że zjedzenie jakiegokolwiek z wymienionych produktów natychmiast i u każdego wywoła atak migreny. To bardzo indywidualna sprawa. Warto natomiast zwracać większą uwagę na to, co jemy i jak się po tym czujemy. Dużym ułatwieniem w wyciąganiu wniosków będzie prowadzenie **dzienniczka migrenowego**, w którym zapisujemy, co zjedliśmy danego dnia. Na ogół migrena spowodowana konkretnym produktem, pojawia się w dwie-trzy godziny po jego zjedzeniu. Powtarzające się napady bólu po „chińszczyźnie” (zawierającej np. glutaminian sodu i sos sojowy) czy sałatce z cytrusów, będą wyraźnym sygnałem, że musimy zrezygnować z tych potraw.

Starajmy się też nie łączyć kilku podejrzanych produktów w jednym posiłku, jest bowiem możliwe, że tylko jeden z nich nam szkodzi. Warto też pamiętać, że niektóre pokarmy mogą przysporzyć cierpienia tylko w konkretnych sytuacjach. Znane są przypadki wystąpienia nagłego bólu po łapczymym zjedzeniu mocno zmrożonych lodów czy sorbetów. Także mleko i produkty mleczne mogą wywołać bóle migrenowe. Skłonność do migreny nie musi pozbawiać nas przyjemności jedzenia wielu pysznych rzeczy. Wszak zakazane produkty to tylko niewielka część z mnóstwa możliwości.

Kluczowe zasady życia z migreną

- 1 Pamiętaj o ścisłej współpracy z lekarzem, od tego zależy powodzenie leczenia.
- 2 Prowadź dzienniczek migrenowy.
- 3 Unikaj czynników wyzwalających migrenę.
- 4 Nie przyjmuj więcej niż 3 dawek leków przeciwbólowych.
- 5 Leki przeciwmigrenowe przyjmuj po pojawieniu się napadu.
- 6 Leków tryptanowych nie przyjmuj w okresie aury.
- 7 Unikaj alkoholu, szczególnie czerwonego wina.



