



Migrena
- jak z nią walczyć



MIGRENA - JAK Z NIĄ WALCZYĆ?

Pod redakcją Marty Nowak

Napady migrenowe utrudniają życie około 15% osób na świecie. Chorzy opisują najczęściej ból głowy jako silny i rwący, który trwa nieustająco przez kilka godzin, a nawet dni. Dodatkowo towarzyszą im inne, utrudniające codzienne funkcjonowanie symptomy: nudności, światłowstręt, nadwrażliwość na dźwięki, senność czy niepokój. Niestety, migreny nie da się wyleczyć – można jednak znacznie złagodzić jej objawy.

Oddajemy w Państwa ręce poradnik dotyczący jednej z najpopularniejszych w obecnych czasach chorób neurologicznych: **migreny**. Powstał on z myślą o osobach, którym ból głowy uniemożliwia pełne korzystanie z życia, a także o ich bliskich, którzy chcieliby pomóc chorym w swoim otoczeniu.

Mamy nadzieję, że nasz poradnik sprawi, że dokładnie poznacie Państwo tę chorobę, zrozumiecie ją i nauczycie się z nią skutecznie walczyć.

Tego wszystkim „migrenikom” serdecznie życzymy,

Redakcja zdrowie.wieszjak.pl

Spis treści

| | |
|--|----|
| 1. Czym jest migrena? | 5 |
| 2. Wszystko wina skurczu, czyli jak powstaje migrena? | 5 |
| 3. Sprawdź, czy cierpisz na migrenę! | 5 |
| 4. Podejrzewam migrenę. Co robić? | 6 |
| 5. O aurze migrenowej, czyli czy te oczy mogą kłamać? | 7 |
| 6. Jakie jest ryzyko, że będę mieć migrenę? | 8 |
| 7. Moje dziecko skarży się na ból głowy. Czy może mieć migrenę?..... | 9 |
| 8. Jestem w ciąży i często boli mnie głowa. Czy to migrena? | 9 |
| 9. Podczas bólu głowy odczuwam też ból szyi. Czy to groźny objaw? | 10 |
| 10. Jestem otyły. Czy to ma związek z migreną?..... | 10 |
| 11. Mój bliski cierpi na migrenę. Jak mogę mu pomóc? | 10 |
| 12. Kogoś w moim otoczeniu boli głowa. Czy warto dzwonić po pogotowie?..... | 10 |
| 13. Czy migrenę można wyleczyć?..... | 11 |
| 14. Mam migrenę. Jakie leki mogą mi pomóc? | 11 |
| 15. Dieta dla chorego. Czy to, co jemy, wpływa na przebieg migreny? | 12 |
| 16. Gdzie diabeł nie może... czyli medycyna naturalna w walce z migreną..... | 13 |
| 17. Dbaj o zdrowie, zwalcz napady migrenowe! | 13 |
| 18. Powikłania migreny, czyli dlaczego warto z nią walczyć? | 14 |

1. Czym jest migrena?

Migrena to choroba neurologiczna. Migrenowy ból głowy charakteryzujący się silnym, rwącym bólem, który trwa nieustannie przez kilka godzin lub dni. Dolegliwościom bólowym towarzyszą również inne objawy, m.in. utrata łaknienia, nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło oraz senność. Migrena najczęściej dotyczy kobiet, osób, u których w rodzinie ktoś chorował, ludzi zestresowanych, spiętych i lękliwych. Wbrew powszechnej opinii migrena dotyka również dzieci.

2. Wszystko wina skurczu, czyli jak powstaje migrena?

Do głównych przyczyn migreny zalicza się skurcz naczyń krwionośnych w mózgu, stan zapalny i działanie neurotransmiterów.

Mechanizm powstawania migreny nie jest jednak do końca wyjaśniony i wiąże się z kilkoma teoriami. Zwraca się również uwagę na nieprawidłowe działanie kanałów potasowych u osób, które miewają napady migrenowe – to powoduje rozprzestrzeniające się pobudzenie komórek nerwowych. Zjawisko takie może również doprowadzić do uwolnienia się neurotransmiterów i pojawienia się objawów bólowych.

Naukowcy podkreślają również genetyczne uwarunkowania migreny.

Ciekawostka:

Pod koniec sierpnia 2011 roku amerykański serwis time.com zamieścił artykuł, z którego wynika, że migrena może być także wynikiem... noszenia wysokich obcasów. Teza ta nie została udowodniona (a niektórzy lekarze od razu ją zdementowali), jednakże niektóre kobiety cierpiące na tę przypadłość przyznają, że napięcie spowodowane wysokimi obcasami może odgrywać pewną rolę w generowaniu ataków.

3. Sprawdź, czy cierpisz na migrenę!

Jeśli często odczuwasz silny ból głowy i zastanawiasz się, czy to migrena, odpowiedz na poniższe pytania i sprawdź, czy cierpisz na tę chorobę.

1. Czy Twój ból głowy trwa średnio od 4 do 72 godzin?
2. Czy zanim pojawi się ból głowy, odczuwasz któryś z poniższych objawów?
 - Zmiana nastroju na gorszy.
 - Rozdrażnienie.
 - Złość.
 - Nieuzasadniony niepokój.
 - Zamartwianie się.
 - Nadmierny apetyt lub brak apetytu.
 - Trudności w koncentracji.
 - Senność.
 - Niepohamowane ziewanie.

- Aura migrenowa, czyli błyski, mroczki przed oczami, a nawet ubytki w widzeniu.
3. Czy Twój ból dotyczy części głowy (lub czasem rozprzestrzenia się na całą głowę)?
 4. Czy ból głowy, który się u Ciebie pojawia, opisałbyś jako tępy, ciągły bądź pulsujący?
 5. Czy ból pojawia się najczęściej w okolicy czoła i skroni, za okiem?
 6. Czy z pojawieniem się bólu odczuwasz także mdłości lub wymiotujesz?
 7. Czy wtedy, gdy boli Cię głowa, masz ochotę zaszyć się gdzieś w ciemnościach, ponieważ odczuwasz nadwrażliwość na światło?
 8. Czy w trakcie bólu głowy przeszkadzają Ci dźwięki?
 9. Czy odczuwasz wówczas nadwrażliwość na dotyk?
 10. Czy ból uniemożliwia Ci normalne funkcjonowanie?

Jeśli na wiele z powyższych pytań odpowiedziałeś „tak”, to jest bardzo prawdopodobne, że cierpisz na migrenę. Zgodnie z wytycznymi Międzynarodowego Towarzystwa Bólów Głowy do rozpoznania migreny bez aury upoważnia wystąpienie co najmniej pięciu napadów bólu o cechach typowej migreny, w których chory odczuwa dwa z wymienionych poniżej objawów:

- ból trwający pomiędzy 4 a 72 godziny (u dzieci może być krótszy);
- ból występuje po jednej stronie głowy, jest pulsujący i upośledza codzienną aktywność;
- ból nasila się przy próbie podjęcia wysiłku fizycznego;
- w trakcie bólu chory odczuwa nadwrażliwość na dźwięki, światłowstręt, nudności lub wymiotuje.

Czasem trudno jednak dopasować swoje objawy i opis bólu głowy do swoich dolegliwości. Jak uzyskać pewną diagnozę?

4. Podejrzewam migrenę. Co robić?

Jeśli masz podejrzenia, że cierpisz na migrenę, w pierwszej kolejności udaj się do lekarza. Ten – w razie potrzeby – skieruje Cię na dalsze badania.

Poniżej przedstawiamy schemat pozyskiwania trafnej diagnozy.

1. Rozmowa w gabinecie u lekarza.

Przygotuj się na to, że lekarz będzie przede wszystkim wypytywał Cię o to, jaki ból głowy odczuwasz. Zapyta o:

- charakter bólu (tępy czy ostry?);
- lokalizację bólu (w którym miejscu boli?);
- promieniowanie bólu (czy ból promieniuje na inne części głowy?);
- nasilenie bólu (jak silny jest ból?);
- czynniki prowokacyjne (co wzmaga ból?);
- objawy towarzyszące (czy odczuwasz inne symptomy, które towarzyszą bólom?).

Na pytania lekarza odpowiadaj cierpliwie, rzeczowo i dokładnie – od Twoich odpowiedzi w dużej mierze zależy dalsze postępowanie diagnostyczne. Wyjaśnij, gdzie odczuwasz największy ból, ile czasu trwa i co go nasila. Zastanów się przed wizytą, czy podczas bólu odczuwasz też inne dolegliwości. Przypomnij sobie również, jakie leki przyjmujesz, by poinformować o nich lekarza podczas wizyty.

2. Wykluczenie objawowego bólu głowy.

W dalszym postępowaniu należy upewnić się, czy ból głowy jest bólem samoistnym (do takich bólów należy m.in. migrena), czy jest objawem jakiejś choroby. W tym celu wykonuje się takie badania jak:

- pomiar ciśnienia tętniczego;
- orientacyjne badanie neurologiczne;
- badanie dna oka.

Uwaga!

Przyczyny, na jakie wskazuje ból głowy, bywają rozmaite – w najgorszym wypadku ból głowy może być nawet symptomem guza mózgu i dlatego tak ważne jest, by odpowiednio wcześniej zgłosić się do specjalisty.

3. Wykonanie badań dodatkowych.

Takie badania w rozpoznaniu migreny nie są konieczne, jednak wykonuje się je, by ocenić ogólny stan pacjenta i wykluczyć inne choroby. Jakże to badania?

- Badanie krwi.
- Badania obrazowe: tomografia komputerowa i rezonans magnetyczny. Wykonuje się je, gdy lekarz podejrzewa obecność innych przyczyn bólu głowy lub gdy chory odczuwa nietypowe objawy aury.
- Badanie elektroencefalograficzne – wykonywane rzadko, gdyż nie rozróżnia ono jednoznacznie migreny od innych chorób, np. padaczki.

5. O aurze migrenowej, czyli czy te oczy mogą kłamać?

Wielu „migreników” przed napadem bólu głowy obserwuje u siebie dziwne zjawiska wzrokowe: błyski, mroczki czy migoczące „gwiazdki”. Jest to tak zwana aura migrenowa, która trwa najczęściej od 5 do 20 minut. Pojawia się u około 1/3 chorych, najczęściej młodych, i nie jest niebezpieczna.

Halucynacje wzrokowe w migrenie porównuje się do... wałów obronnych średniowiecznego miasta: przed oczami chorego pojawia się zygzakowata linia, która rozszerza się na coraz większe pole widzenia, a w środku niej znajduje się ciemna plama. Po chwili wszystko znika. Ten typ halucynacji ma nawet swoją nazwę: iluzja fortyfikacyjna.

Ciekawostka:

Charles Dodgson (Lewis Carroll), autor “Alicji w Krainie Czarów”, chorował na migrenę. Niezwykłe postaci i kształty pojawiające się w jego książce są najprawdopodobniej inspirowane aurą migrenową, której doświadczał.

Aura migrenowa to jednak nie tylko doświadczenia wzrokowe – chorzy uskarżają się też na mrowienie i drętwienie wokół ust, wrażenie zanurzania dłoni w wodzie gazowanej, wbijania mroźnych igiełek w skórę, a nawet osłabienia ręki lub połowy ciała, zaburzenia pamięci lub jej utrata i niezrozumiałą mowę. Każdy chory, u którego pojawiają się te symptomy, powinni wykonać badania, by wykluczyć inne niż migrena groźne choroby.

Ciekawostka:

Aura migrenowa jest wynikiem nieprawidłowej pracy mózgu (a nie oczu) – świadczą o tym przypadki chorych, którzy nie mają gałek ocznych – oni także zauważają iluzje wzrokowe.

Leczenie aury migrenowej polega w zasadzie natym samym, co leczenie samej migreny. Aby im zapobiegać, warto unikać sytuacji stresujących, wysypiać się i zrezygnować z jedzenia żółtego sera, orzechów i picia czerwonego wina. U pacjentów skarżących się na dolegliwości bólowe nieodchowne stają się leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen, naproksen czy aspiryna. W cięższych przypadkach stosuje się leki przeciwmigrenowe do przerywania napadów.

Uwaga!

Objawy podobne do aury migrenowej może też dawać odklejenie się siatkówki lub udar niedokrwienny!

6. Jakie jest ryzyko, że będę mieć migrenę?

Największe ryzyko zachorowania na migrenę mają kobiety. Mężczyźni chorują nieco rzadziej. Jeśli w dzieciństwie lub młodości nie zauważyliśmy u siebie objawów migreny, to raczej nie będziemy mieć z nią do czynienia w przyszłości. Nasilenie bólu zmniejsza się ponadto u osób po 40. roku życia.

Niestety, migrena może być chorobą rodzinną – aż połowa osób, które na nią cierpi, ma wśród najbliższych osoby z podobnymi dolegliwościami. Migrenę możemy mieć szczególnie wtedy, gdy cierpi na nią nasza matka. W przypadku obojga chorujących rodziców, dziecko ma aż 70% ryzyka, że też będzie miało migrenę.

Ciekawostka:

W badaniach przeprowadzonych w 2006 w Ontario (Kanada) stwierdzono ponad dwukrotnie częstsze występowanie depresji u pacjentów z rozpoznaną migreną. Okazuje się, że prawdopodobnie istnieje wspólny czynnik genetyczny pomiędzy tymi chorobami.

7. Moje dziecko skarży się na ból głowy. Czy może mieć migrenę?

Przyjęło się sądzić, że migrena to przypadłość osób dorosłych, głównie kobiet. To błędne myślenie, gdyż dzieci też mogą na nią cierpieć. Skłonność do zachorowania jest dziedziczna, a ryzyko zachorowania u dziecka znacznie wzrasta, gdy migreny doświadczają oboje rodzice.

Ciekawostka:

Szacuje się, że około jedno na pięćoro dzieci miało swój pierwszy napad migrenowy przed ukończeniem 10. roku życia.

Jeśli Twoje dziecko skarży się na bóle głowy, nie możesz oczywiście od razu zakładać, że to migrena. Niestety, ból głowy może wskazywać na szereg patologii, np. zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, urazy, wady rozwojowe lub krwotoki w ośrodkowym układzie nerwowym. W wykluczeniu ich pomoże rozmowa z lekarzem (jeśli dziecko umie już mówić) oraz niezbędne badania.

Migrena u dziecka przebiega nieco inaczej niż u osoby dorosłej. Napad bólowy u malców jest na ogół krótszy – trwa około godzinę. Częściej pojawiają się też u nich dolegliwości ze strony układu nerwowego: wymioty, nudności, zaburzenia równowagi, lęk, a także nadwrażliwość na dźwięki i światło.

Uwaga!

Jeśli Twoje dziecko cierpi na migreny bądź inny rodzaj bólu głowy, pamiętaj, by nie podawać mu aspiryny – może ona u młodego organizmu prowadzić do ciężkich powikłań określanych jako zespół Rey'a.

8. Jestem w ciąży i często boli mnie głowa. Czy to migrena?

Niekoniecznie, chociaż bóle głowy dość często pojawiają się u pań spodziewających się dziecka. Dlaczego? Z wielu powodów, wśród których można wymienić stres, odwodnienie, zmiany hormonalne oraz zaburzenia snu.

Migrena u kobiet w ciąży oczywiście może się pojawić, jednakże najczęściej obserwujemy sytuację odwrotną: ciężarne kobiety zauważają w tym czasie, że ich napady migrenowe są rzadsze (szczególnie pod koniec ciąży). Dlaczego? Jest to spowodowane wzrostem stężenia estrogenu w organizmie, a także chwilowym spadkiem, a następnie wzrostem stężenia progesteronu. Zauważono bowiem, że szczególnie spadek tego pierwszego hormonu powoduje bóle migrenowe – to dlatego na migrenę skarży się tak wiele kobiet w czasie menstruacji i po menopauzie. Migrenę miesięczkową rozpoznajemy, gdy ból głowy pojawia się 1–2 dni przez menstruacją i nie występuje w innych fazach cyklu.

Migrena może się też nasilać na początku ciąży.

9. Podczas bólu głowy odczuwam też ból szyi. Czy to groźny objaw?

Jeśli boli Cię jednocześnie okolica czołowo-skroniowa, oczodoły i szyja, to najprawdopodobniej cierpisz na migrenę szyjną. Dolegliwości w tego rodzaju migrenie są najczęściej słabsze, ale towarzyszą im czasem mdłości.

Jak to się dzieje, że podczas bólu głowy odczuwamy też ból szyi? Ból szyi powoduje ucisk drugiego lub trzeciego korzenia nerwowego lub nerwu potylicznego większego. Ucisk jest natomiast spowodowany zmianami w kościach i tkankach miękkich na odcinku szyjnym kręgosłupa. Narażone na ten ból są osoby, które mają zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa spowodowane siedzącym trybem życia i pracą przed komputerem.

10. Jestem otyły. Czy to ma związek z migreną?

Co do tego, czy otyłość może powodować migrenę, naukowcy nie są pewni. Przeprowadzone badania wskazują jednak na to, że tak. Wykazały one, że osoby otyłe mają więcej napadów bólowych niż szczupłe, a ponadto ból jest u nich dotkliwszy.

Dlaczego więc osoby otyłe, które mają migrenę, bardziej cierpią? Tutaj znów winne są hormony, a dokładnie jeden z nich: estrogen. W organizmach osób puszystych jest go znacznie więcej niż u szczupłych – produkuje je tkanka tłuszczowa. Ustaliliśmy już bowiem wcześniej, że wzrost stężenia tego hormonu we krwi zwiększa dolegliwości bólowe w przypadku migreny.

Tak oto osoby otyłe uzyskują kolejny powód, by schudnąć. Zrzucenie zbędnych kilogramów z pewnością pomoże w walce z napadami migrenowymi.

11. Mój bliski cierpi na migrenę. Jak mogę mu pomóc?

Jeśli ktoś w Twoim otoczeniu ma napad migreny, możesz znacznie ulżyć mu w cierpieniu, stosując poniższe rady.

1. Odizoluj chorego od hałasu. Osoby cierpiące na migrenę odczuwają bowiem nadwrażliwość na dźwięki.
2. Zapewnij choremu ciszę i spokój.
3. Zaciemnij pomieszczenie, w którym znajduje się chory. Napady migrenowe często związane są bowiem ze światłowstrętem.
4. Zastosuj u chorego miejscowe okłady z lodu.

12. Kogoś w moim otoczeniu boli głowa. Czy warto dzwonić po pogotowie?

Zwyczajny (tzn. o typowym przebiegu) napad migrenowy nie wymaga oczywiście wzywania karetki pogotowia. Podobnie jest przy zwyczajnym bólu głowy. Wezwanie lekarza jest jednak

niezbędne, gdy chory ma zaburzenia mowy, czucia czy niedowład kończyn. Wiele wskazuje wówczas na to, że są to symptomy udaru mózgu, a w tym przypadku szybkie wezwanie pomocy jest niezwykle istotne.

Pomoc medyczną należy też wezwać, gdy ktoś doznał urazu głowy, po którym odczuwa silny ból tej części ciała.

13. Czy migrenę można wyleczyć?

Niestety, całkowite wyleczenie migreny nie jest możliwe. Można natomiast załagodzić napady bólowe.

Leczenie migreny polega na usuwaniu jej symptomów, a nie samej choroby. Dzięki podjęciu odpowiedniego leczenia można pozbyć się bólu i znów w pełni korzystać z życia.

Bóle migrenowe bywają różne i mają różne nasilenie. W przypadku słabszych wystarczy jednorazowo zażyć lek przeciwbólowy. Na silniejsze pomoże specjalna terapia przeprowadzana pod nadzorem wykwalifikowanego w tej dziedzinie lekarza.

Jeśli chcesz ograniczyć napady migrenowe, powinieneś wziąć pod uwagę trzy czynniki, które Ci w tym pomogą:

1. Farmakoterapia.
2. Odpowiednia dieta.
3. Metody naturalne.
4. Zdrowy tryb życia.

W kolejnych rozdziałach tego poradnika przeczytasz więcej o tych formach walki z napadami migreny.

14. Mam migrenę. Jakie leki mogą mi pomóc?

Już w pierwszych napadach bólowych przyjmij lek przeciwbólowy – najlepiej aspirynę (1000 mg). Możesz też zażyć takie leki jak ibuprofen czy paracetamol lub silniejsze (dostępnych na receptę): naproksen bądź diklofenak.

Uwaga!

Jeśli przyjmujesz leki przeciwbólowe, nie zapominaj o dwóch żelaznych zasadach:

1. Nigdy nie przyjmuj różnych leków naraz. To może nasilić ból.
2. Nie stosuj tabletek przeciwbólowych dłużej niż 15 dni w miesiącu. Takie nierozsądne zachowanie może doprowadzić do tego, że rozwiną u Ciebie ból spowodowany nadużyciem leków.

W celu złagodzenia napadów migrenowych stosuje się dwie główne grupy leków przeciwmigrenowych: pochodne tryptanu i ergotaminy, a także niesteroidowe leki przeciwzapalne. Leki te powodują obkurczanie się naczyń krwionośnych, pomagają też zwalczyć towarzyszące często migrenie dolegliwości (m.in. nudności, światłowstręt, wymioty).

Do najnowocześniejszych leków pomagających osobom chorym na migrenę uporać się z napadami bólu należą tryptany. Występują one w postaci tabletek podjęzykowych, czopków, zastrzyków podskórnych i spray'ów do nosa.

Uwaga!

Tryptanów nie należy używać w trakcie aury migrenowej.

Niestety, leki te wiążą się ze skutkami niepożądanymi, w tym ze skurczami naczyń wieńcowych (mogą więc powodować ból w klatce piersiowej), a ich przewlekłe stosowanie może wręcz przyczyniać się do bólów głowy.

Stałego, codziennego przyjmowania leków wymagają tylko niektórzy pacjenci. U takich osób leki przeciwbólowe nie pomagają, a ból pojawia się minimum dwa razy w tygodniu i uniemożliwia codzienne funkcjonowanie bądź poprzedza ją długa i uciążliwa aura. Trzeba wówczas zastosować leczenie przewlekłe, w tym leki na receptę (metoprolol, flunaryzynę, kwas walproinowy, topiramet).

15. Dieta dla chorego. Czy to, co jemy, wpływa na przebieg migreny?

Oczywiście – dieta to jeden z elementów walki z migreną. Żelazne zasady związane z odżywianiem się osób, które chcą zwalczyć napady bólu, to:

1. Dieta powinna opierać się na regularnych i pełnowartościowych posiłkach.
2. Należy jeść śniadania (wiele osób zapomina o nich co rano).
3. Nie należy się głodzić.
4. Należy unikać produktów, które zawierają tyraminę – związek chemiczny z grupy amin, prowadzący u osób na nią wrażliwych do zaburzenia kurczliwości naczyń mózgu i tym samym powodujący napad migreny. Tyramina znajduje się głównie w żółtym serze, śledziach, czekoladzie i czerwonym winie.
5. Należy unikać wszelkich „polepszaczy smaku” (takich jak glutaminian sodu), konserwantów, utwardzaczy.
6. Należy unikać używek, m.in. alkoholu i kawy.

Uwaga!

Każdy organizm reaguje inaczej – jeśli cierpisz na migrenę, zaobserwuj po których produktach napady bólu zwiększają się, a następnie spróbuj te produkty wyeliminować ze swojego jadłospisu. Pomoże Ci w tym prowadzenie dzienniczka, w którym będziesz zapisywać to, co jesz i kiedy pojawia się ból głowy.

16. Gdzie diabeł nie może... czyli medycyna naturalna w walce z migreną

Nie tylko leki pomagają w walce z migreną – pozytywne efekty przynosi też medycyna naturalna. Jej terapie pomagają szczególnie osobom z nawracającą postacią migreny, gdy leczenie farmakologiczne nie przynosi pożądanego skutku bądź wtedy, gdy chcemy zmniejszyć ilość przyjmowanych leków przeciwbólowych.

Poniżej prezentujemy trzy sposoby medycyny niekonwencjonalnej na walkę z napadami bólu w migrenie.

1. Akupunktura.

Jest to metoda wywodząca się z medycyny chińskiej. Polega na nakłuwaniu określonych punktów na ciele, zwanych akupunktami, za pomocą cienkich igiełek. Punkty te są położone wzdłuż meridianów, czyli kanałów, przez które przepływa energia życiowa (qi). Według zwolenników tej metody akupunktura pozwala złagodzić dolegliwości bólowe. Jak to możliwe? Dokładnie nie wiadomo, chociaż jedna z teorii mówi o tym, że akupunktura pobudza organizm do wydzielania endorfin – substancji, które m.in. poprawia samopoczucie i zmniejsza dolegliwości bólowe.

2. Ziołolecznictwo.

Preparaty ziołowe są często wykorzystywane w łagodzeniu objawów migreny. Pamiętajmy jednak, że źle dobrane zioła mogą nam zaszkodzić – nie stosujmy więc ich bez należytej wiedzy. Oto zioła, które mogą pomóc osobom cierpiącym na migreny:

- napar ze złocienia maruny (*Chrysanthemum parthenium*) – zmniejsza częstość napadów, nudności i jądłowstręt. Nie mogą go jednak stosować kobiety w ciąży oraz karmiące piersią;
- wyciąg lępieznika różowego – ogranicza napady bólu i sprawia, że są łagodniejsze. Pomocny jest wyciąg z kłącza tej rośliny.

3. Jad kielbasiany.

Jad kielbasiany przez większość z nas kojarzony jest z zabiegami kosmetycznymi mającymi na celu wygładzenie zmarszczek i zlikwidowanie nadmiernej potliwości. Dzięki swoim właściwościom hamuje wydzielanie acetylocholin – neuroprzekaźnika, który bierze udział m.in. w skurczu mięśni i wydzielaniu potu – i może nieść pomoc. Obecnie prowadzone są badania, które mają na celu dokładne sprawdzenie działania jadu kielbasianego na migrenę.

17. Dbaj o zdrowie, zwalcz napady migrenowe!

Dbanie o zdrowie pomaga w walce z migreną. Jeśli chcesz ograniczyć napady bólu głowy, zwróć uwagę na to, by odstawić wszelkie używki, w tym kawę i alkohol, unikaj stresujących sytuacji i dbaj o odpowiednią długość snu (nie śpij za długo ani zbyt krótko).

Uwaga!

Każdy organizm może reagować inaczej – aby sprawdzić, co dokładnie nasila Twoje dolegliwości bólowe, zapisuj kiedy w ciągu dnia masz napad migreny, co wcześniej jadłeś i co robiłeś.

18. Powikłania migreny, czyli dlaczego warto z nią walczyć?

Nieleczona migrena (lub nadużywanie leków, które mają na celu złagodzenie bólu głowy) prowadzi do wielu uciążliwych i/lub groźnych dla zdrowia powikłań, które dzielimy na dwie grupy: bezpośrednie konsekwencje procesów chorobotwórczych w mózgu (np. migrena przewlekła) oraz efekty uboczne stosowanych leków (np. nadciśnienie tętnicze przy stosowaniu pochodnych tryptanu).

Do powikłań migreny zaliczamy najczęściej: migrenę transformowaną, migrenowy zawał mózgu, migrenę przewlekłą i stan migrenowy. Czym są i czym grożą? Wyjaśniamy poniżej.

1. Migrena transformowana.

Migrena transformowana powstaje po wielu latach stosowania leków przeciwbólowych – pochodnych tryptanu lub ergotaminy. Sprawia, że napady migrenowe zamieniają się w ciągły ból głowy. Leki te powodują też czasem inne działania niepożądane, w tym skurcz naczyń (może się objawiać np. bólem w klatce piersiowej), zwiększenie ciśnienia tętniczego, lęk, przykurcze mięśni i niepokój. Migrena transformowana pojawia się u około 20% chorujących na migrenę. Podstawą jej leczenia jest odstawienie leków przeciwbólowych.

2. Migrenowy zawał mózgu.

Na szczęście jest to rzadkie powikłanie migreny. Dotyczy najczęściej młodych kobiet, które zażywają doustne środki antykoncepcyjne i palą papierosy. Migrenowy zawał mózgu rozpoznajemy po tym, że u chorego pojawia się aura migrenowa, która nie znika w ciągu tygodnia. Należy wówczas zgłosić się do lekarza i wykonać badania (tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny). W badaniu widoczne są zmiany charakterystyczne dla udaru niedokrwienego mózgu.

3. Migrena przewlekła.

Zazwyczaj jest powikłaniem migreny bez aury. O migrenie przewlekłej mówimy, gdy pacjent cierpi z powodu dolegliwości bólowych więcej niż piętnaście dni w ciągu miesiąca przez trzy kolejne miesiące.

4. Stan migrenowy.

Jeśli cierpisz na migrenę, a Twój ból głowy trwa ponad 72 godziny, to oznacza, że doświadczasz stanu migrenowego. Napad może trwać nawet 5 do 10 dni i nierzadko wymaga hospitalizacji (gdy nie pomagają rutynowo stosowane leki).