



RAPORT

**POKONAJ MIGRENE
ODPOWIEDZIALNIE!**

DOWIEDZ SIĘ JAK WALCZYĆ Z BÓLEM.

SPIS TREŚCI

- 3 — Migrena to nie fanaberia | Czym zatem jest migrena?
- 4 — Czaty w liczbach | O czym najczęściej rozmawiamy?
- 5 — Najczęściej poruszane zagadnienia
- 6 — Objawy towarzyszące | Jak leczyć migrenę?
- 7 — Wyzwalacze | Jak opisywaliście swój ból | Przebieg ataku migreny
- 8 — FAQ - kompendium wiedzy osoby cierpiącej na migrenę
- 10 — Kilka słów od neurologa

Migrena to nie fanaberia

Migrena to nie jest zwykły ból głowy, wymówka od codziennych obowiązków ani wyraz niskiego progu bólu. Czym zatem jest? Chorobą, którą należy – a nawet trzeba! – leczyć. Aby skutecznie ograniczyć częstość występowania napadów potrzeba często stałej opieki neurologicznej, poznania wyzwalaczy bólu i ciągłej samoobserwacji. Na pewno przyda się też dawka konkretnej wiedzy: jak sobie radzić, jak bezpiecznie dobrać leczenie, jakie są przyczyny migreny? Na te i wiele innych Waszych pytań nasz ekspert odpowiadał przez ostatni rok na organizowanych przez nas czatach na Facebooku. Zaskoczyliście nas swoją wiedzą, otwartością i zaangażowaniem w rozmowy z neurologiem, dr Marią Wysocką-Bąkowską. Pokazaliście, jak ważne jest dla Was odpowiedzialne leczenie migreny. Dzięki Waszym pytaniom wiemy, jakie zagadnienia dotyczące bólu migrenowego interesują Was najbardziej oraz jak można Wam pomóc. Raport, który czytacie, powstał dzięki Waszemu zaangażowaniu i mamy nadzieję, że okaże się pomocny dla osób zmagających się z migreną oraz ich bliskich. Dowiedcie się z niego, czym jest aura, jak najczęściej przebiega atak migreny i jak skutecznie radzić sobie z migreną. Mamy nadzieję, że zebrana przez nas wiedza okaże się dla Was przydatna.

Kilka słów od eksperta

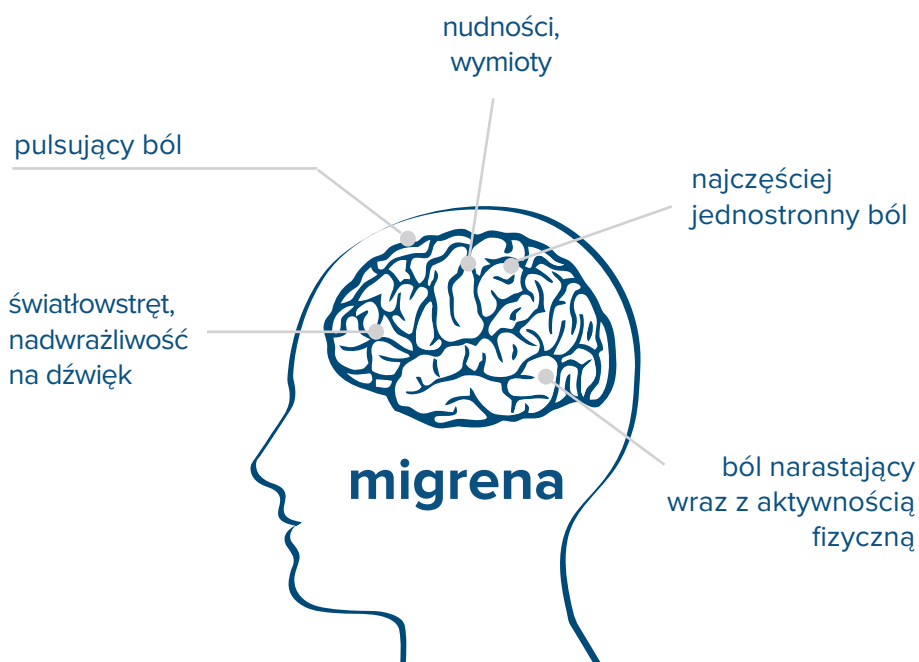
„Spotykam się z Państwem na czacie już od roku i mogę z całą pewnością powiedzieć, że rozmowy o migrenie są potrzebne: Państwu jako specjalistyczne wsparcie w regularnej terapii, dla mnie to ważne informacje o tym, czego szukacie i czego często nie możecie znaleźć w ramach standardowych wizyt u lekarza. Często nie znajdujecie dostatecznego zrozumienia i pomocy ze strony otoczenia. Możliwość wymiany doświadczeń z innymi chorymi osobami podbudowuje przekonanie o prawie do właściwego leczenia, poważnego traktowania schorzenia, a to tak samo ważne, jak terapia farmakologiczna.”

Dr Maria Wysocka-Bąkowska

Czym zatem jest migrena?

Jeśli często boli Was głowa, nie oznacza to jeszcze, że cierpicie na migrenę. Aby napady bólu zostały zakwalifikowane jako migrenowe, muszą posiadać kilka kluczowych cech (rysunek obok). Ataki migrenowe trwają najczęściej 4-72 godzin. Zaczynają się pojawiać zazwyczaj w okresie dojrzewania. Co trzecia osoba cierpiąca na migrenę uskarża się na aurę, a większość chorych doświadcza też objawów prodromalnych (przed wystąpieniem bólu), takich jak nudności, zaburzenia apetytu oraz nastroju. Niezależnie od tego, jak częste są ataki, wymagają one konsultacji z neurologiem.

Aby napad bólu został zakwalifikowany jako migrena, musi on posiadać kilka kluczowych cech.



Czaty w liczbach

Czaty z lekarzem specjalistą odbywały się przez ponad rok w odstępach miesięcznych. W tym czasie prawie 200 osób skorzystało z naszego wsparcia. Na podstawie przeprowadzonych rozmów przygotowaliśmy poniższe podsumowanie.



O czym najczęściej rozmawiamy?

W swoich wypowiedziach na temat migreny często wspominaliście o dolegliwościach takich jak: wymioty i mdłości, określaliście je także jako bardzo dokuczliwe. Zaraz po nim swoje miejsce mają światłowstręt i zawroty głowy. Często poruszanym tematem była także aura, która zwiastuje ból, chociaż nie zawsze była kojarzona z migreną. Duże zainteresowanie wzbudza odpowiednie leczenie, głównie farmakologiczne, oraz wyzwalacze – tutaj najważniejsza jest dieta.

Najczęściej poruszane zagadnienia

Pytania od Was najczęściej dotyczyły objawów migreny – obszernie mówiliście o swoich dolegliwościach i dopytywaliście, czy są typowe właśnie dla migreny. Bardzo często pytaliście także o znaczenie obecności innych chorób i okoliczności występowania bólu, takich jak ciąża i karmienie piersią, wahania hormonalne czy też problemy z krążeniem.



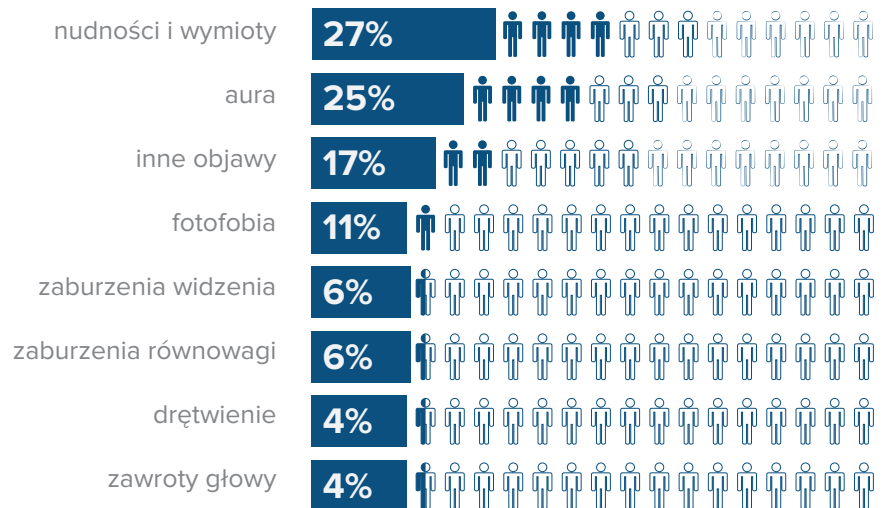
? Czy wiesz, że?

Bóle migrenowe u kobiet typowo zaczynają się w okresie dojrzewania. Ataki występują zwykle w okresie przed i okołomiesiączkowym, ustępują w trakcie ciąży i karmienia piersią, a wycofują się w okresie przekwitania.

Mężczyźni mają pierwsze migreny już w wieku przedszkolnym, a najsilniejsze ataki występują w okresie wczesnej dorosłości: 20-35 lat. Migrena u mężczyzn często występuje razem z nadciśnieniem tętniczym, związana jest też czasem z zaburzeniami hormonalnymi.

Objawy towarzyszące migrenie

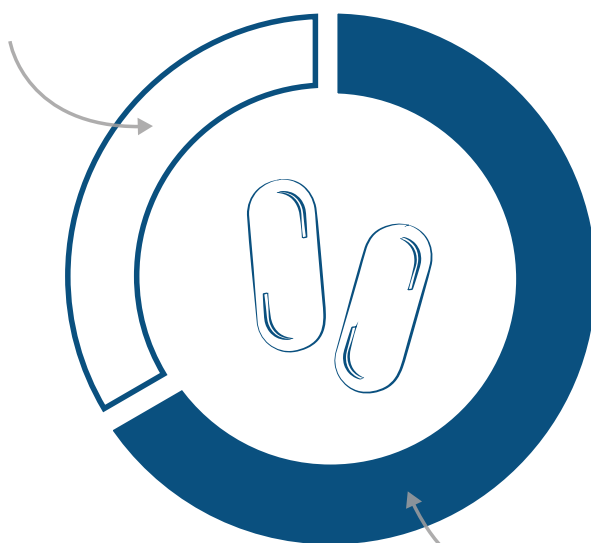
27% z Was skarżyło się na wymioty, niecałe 25% przyznaje, że doświadcza aury zwiastującej nadchodzący ból. Fotofobia to problem 11 % uczestników rozmów. Wśród innych objawów wymienialiście też zaburzenia widzenia i równowagi (6%), a także drętwienie i zawroty głowy (4%).



? Czy wiesz, że?

Aura migrenowa to objawy neurologiczne, występujące przez 30-60 minut i całkowicie ustępujące przed rozpoczęciem bólu migrenowego. Najczęstsza postać aury to zaburzenia widzenia w postaci zygzakowatych, jasnych plam w połowie pola widzenia, rzadziej objawy drętwienia ust, języka, połowy twarzy oraz ciała. Objawy te stopniowo rozwijają się i ustępują w odwrotnej kolejności. Aura migrenowa, choć nieprzyjemna, bywa prawdziwym wybawieniem dla osób cierpiących na migrenę. Właśnie w trakcie należy przyjąć środek przeciwbólowy, lek jest wówczas najskuteczniejszy.

33% sposoby
niefarmakologiczne



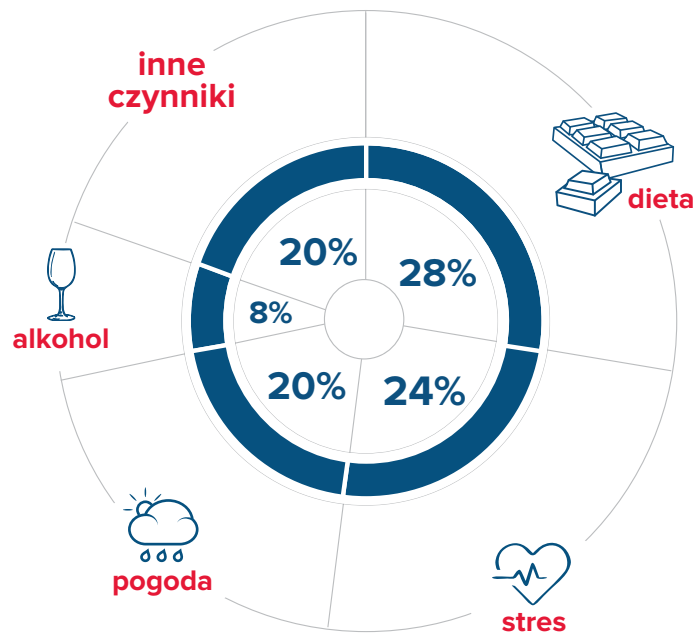
67%
sposoby farmakologiczne

Jak leczyć migrenę?

Leczenie migreny to zarówno profilaktyka (unikanie wyzwalaczy) jak i leczenie farmakologiczne. Dwie trzecie z Was szukało odpowiedzi na pytania związane z farmakologicznym, często długofalowym, leczeniem bólu. Pytaliście też, jak wspomóc się metodami niefarmakologicznymi, takimi jak zimne okłady czy zmiana stylu życia.

Wyzwalacze

Najczęstszą przyczyną wystąpienia ataku migrenowego okazuje się być nieprzestrzeganie właściwej diety. Migrenę często powodują: czekolada, i wino, jako drugi w kolejności wymienialiście stres. Wahania pogody i ciśnienia atmosferycznego również mają niebagatelne znaczenie, na szczęście większość z czynników możemy ograniczyć zmieniając styl życia: unikając alkoholu, serów, glutaminianu sodu, słodzików, ciężkich mięs; dbając o aktywność fizyczną (jest zalecana, choć zdarza się, że sama bywa wyzwalaczem) i unikając sytuacji stresogennych.



Jak opisywaliście swój ból?

Najczęściej pisaliście o bólu, który lokalizuje się w skroniach, jest pulsujący i jednostronny. Czasami towarzyszył mu ból gałek ocznych lub zatok. Zdarzały się także opisy bólu z tyłu głowy, promieniującego na zęby i kark.

Schemat przebiegu ataku migreny:

1. BÓL GŁOWY

Objawy: drażliwość, wahania nastroju, zmęczenie, zaburzenia koncentracji.

2. AURA

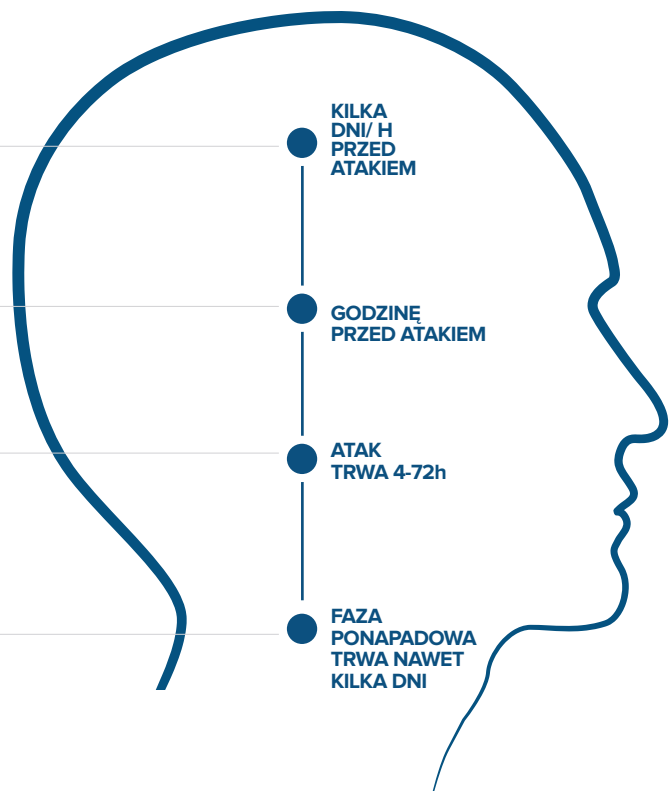
Objawy: „mroczki” przed oczami, mrowienie kończyn oraz twarzy, zawroty głowy, utrata apetytu, tymczasowa utrata wzroku.

3. ATAK MIGRENY

Objawy: ból narasta stopniowo, często jednostronny, pulsujący, w okolicach skroni lub potylicy, towarzyszą mu nudności, nadwrażliwość na światło, dźwięki i zapachy.

4. FAZA PONAPADOWA

Objawy: zmęczenie, apatia, obniżenie nastroju, wrażenie rozbicia, znużenie.



Objawy towarzyszące migrenie – wymioty i mdłości

Jak złagodzić nudności i wymioty podczas ataków migreny?

RADA EKSPERTA: Pomocna może być łagodząca nudności herbata imbirowa i sproszkowany imbir oraz małe ilości chłodnego napoju. Dodatkowo, należy unikać tabletek doustnych.

Alkohol a migrena

Czy picie alkoholu wzmacnia migrenę?

RADA EKSPERTA: To kwestia bardzo indywidualna. Wszystko zależy od tego, ile i jaki alkohol pijemy. Istotne jest też, czy picie alkoholu towarzyszy jedzenie. Czerwone wino spożywane na "pusty" żołądek może spowodować nie tylko migrenę, ale i zaostrzenie dolegliwości związanych z chorobą wrzodową.

Dieta a migrena

Słyszałam kiedyś o diecie, która powstrzyma ból migrenowy. Niestety - nie mam czasu na dietę – przytłoczona pracą i obowiązkami domowymi zazwyczaj w pośpiechu jem to, co akurat mam pod ręką. Jak mogę w prosty sposób pomóc sobie uniknąć ataków bólu?

RADA EKSPERTA: Bardzo ważna jest samoobserwacja dla znalezienia zależności pomiędzy spożywanymi produktami a występowaniem ataków migreny. Podstawa to spożywanie regularnych, lekkostrawnych posiłków oraz dostarczanie sobie odpowiedniej ilości płynów, najlepiej wody. Ważne jest też unikanie konserwantów, zawartych w gotowych sosach czy wędlinach, nadmiaru słodczy i kofeiny, zielonej herbaty oraz spożywanie lekkich posiłków.

Pytania i odpowiedzi

Kompendium osoby cierpiącej na migrenę

na pytania odpowiada:
Dr Maria Wysocka-Bąkowska

Migrena a stres

Czy stres może wywołać migrenę?

RADA EKSPERTA: Migrena ma podłoże dziedziczne, jednak uwarunkowania występowania ataków są bardzo złożone. Zmęczenie, stres, głód, brak snu, pogoda, zaburzenia hormonalne

to tylko niektóre z czynników sprzyjających wywołaniu ataku bólu.

Migrena a inne choroby

Czy częste migreny mogą w jakiś sposób przyczyniać się do powstawania innych chorób, np. guza mózgu?

RADA EKSPERTA: Nie zaobserwowano zależności między guzami mózgu a migrenami. Ból głowy może być jednym z objawów guza mózgu, ale zwykle towarzyszą mu też inne objawy neurologiczne.

Migrena w ciąży

Jak mogę radzić sobie z bólem migrenowym? Jestem w ciąży i zdaję sobie sprawę z tego, że nie powinnam używać środków farmakologicznych.

RADA EKSPERTA: Zwykle w okresie ciąży migrena ustępuje. Ataki, jeśli w ogóle występują, to tylko w pierwszym trymestrze. Najlepsze metody nefarmakologiczne to: zimne lub ciepłe okłady na głowę i kark (np. plastry APAP Ice), smarowanie skroni olejkami (np. rozmarynowym lub miętowym), leżenie w ciszy. Pomoc może też lekka przekąska, gorąca herbata oraz ziołowe napary. Dozwolone są także łagodne środki przeciwbólowe w postaci tabletek i czopków.

? Czy wiesz, że?

Przyjmowanie leków przeciwbólowych w trakcie ciąży wymaga zachowania ostrożności. Przyjmuje się, że bezpieczniejsze są leki, w których substancją czynną jest paracetamol, a nie ibuprofen, który jest szczególnie nie wskazany. Należy pamiętać, że przyjmowanie w trakcie ciąży jakichkolwiek preparatów, nawet suplementów diety, należy skonsultować z lekarzem. Decyzja o stosowaniu leków przeciwbólowych także należeć powinna do lekarza.

? Czy wiesz, że?

„Kac migrenowy” to efekt bólu i objawów towarzyszących migrenie. Podstawowe przyczyny to nadmierne napięcie i „zakwaszenie” skulonych z bólu i bezruchu mięśni karku, szyi i ramion oraz stres, który wiąże się z atakiem migreny i jego skutkami, takimi jak mniejsza wydajność, gorsza forma itp.

Menstruacja a migrena

Zawsze mam migrenę na czas miesiączki. Ból jest tak silny, że towarzyszą mu też wymioty. Jak sobie z tym poradzić?

RADA EKSPERTA: Ponad połowa kobiet cierpi na migreny okołomiesiączkowe, czyli od 2 dni przed miesiączką, w trakcie i do 2 dni po miesiączce. Jest to związane z napięciem przedmiesiączkowym (PMS), które powoduje zatrzymanie wody, obrzęk, oraz spadek poziomu estrogenów, który obniża próg bólowy. Pomoc może przyjmowanie magnezu i witamin z grupy B oraz leków przeciwbólowych nie nasilających krwawienia. Jeśli to możliwe wskazany jest wypoczynek, picie zielonej herbaty oraz spożywanie lekkich posiłków.

Migrena a leki doustne

Co robić, gdy wymioty podczas migreny są tak silne, że uniemożliwiają przyjmowanie leków doustnych?

RADA EKSPERTA: Warto wypróbować czopki przeciwbólowe i przeciwwymiotne. Najlepiej sprawdzą się te przepisane przez lekarza, ale można zacząć od prostych leków, dostępnych w aptece bez recepty. Warto zgłosić się do doświadczonego neurologa z kalendarzem ostatnich migren oraz wszystkimi dotychczasowymi wynikami.

Leki przeciwpadaczkowe w migrenie

Czym są topiramaty i jak długo należy je przyjmować?

RADA EKSPERTA: Topiramaty należą do grupy leków przeciwpadaczkowych, które od kilku lat stosowane są powszechnie w profilaktyce migreny. Okres ich podawania jest różny. Zazwyczaj to minimum 3 miesiące. Należy pamiętać, że leki te działają bardzo indywidualnie, dlatego należy się ściśle trzymać zaleceń neurologa!

Migrena a nadciśnienie tętnicze

Czy migrena ma coś wspólnego z nadciśnieniem, na które się leczę?

RADA EKSPERTA: Bardzo często stwierdza się współistnienie migreny i nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza w średnim wieku. Warto rozważyć, czy leki stosowane na nadciśnienie nie odpowiadają za zwiększenie bólów głowy.

Migrena a zawroty głowy

Czy podczas migreny mogą zdarzać się zaburzenia równowagi?

RADA EKSPERTA: Migrena i zawroty głowy często współistnieją. Osoby cierpiące na chorobę lokomocyjną jako dzieci częściej zapadają na migrenę w wieku dorosłym. Pień mózgu i struktury podwzgórzowe, które biorą udział w generowaniu ataków migreny, odgrywają też rolę w koordynowaniu równowagi oraz orientacji przestrzennej. Co istotne, zawroty głowy mogą być również spowodowane długotrwałą pracą przed komputerem i związanym z tym brakiem ruchu. Wskazane jest picie zielonej herbaty oraz spożywanie lekkich posiłków.

Postdrom, czyli „kac migrenowy”

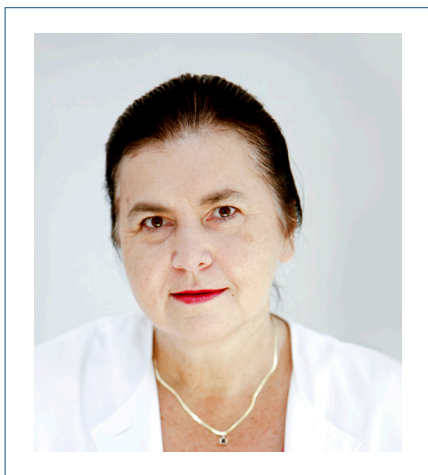
Czy „kac migrenowy” może występować razem z migreną?

RADA EKSPERTA: Tak zwany „kac migrenowy” to efekt bólu, objawów towarzyszących migrenie oraz zażywanych leków, jak również nadmiernego napięcia oraz „zakwaszenia” skulonych z bólu i bezruchu mięśni karku, szyi i ramion. Ma on też oczywiście związek ze stresem, który wiąże się z atakiem migreny i jego skutkami: opuszczeniem dnia w pracy, gorszą formą itp.

? Czy wiesz, że?

W przypadku krwawienia bezpieczniejsze w użyciu są leki przeciwbólowe, których substancją czynną jest paracetamol – jak na przykład APAP. Paracetamol, w przeciwieństwie do ibuprofenu, nie hamuje zlepiania się płytek krwi, co pozwala na zachowanie jej krzepliwości, a tym samym nie nasila istniejącego już krwawienia.

Kilka słów od neurologa



Dr Maria Wysocka-Bąkowska

Specjalista neurolog, specjalizuje się w leczeniu migreny, kłosterowego bólu głowy, bólu przewlekłego oraz zaburzeń lękowych i depresyjnych. Absolwentka Akademii Medycznej w Warszawie. Pracowała w Klinice Neurologicznej Akademii Medycznej w Warszawie, najpierw jako asystent potem adiunkt, następnie 15 lat jako ordynator Oddziału Neurologicznego i Udarowego szpitala miejskiego. Doświadczenie zdobywała m.in. w Bostonie w USA oraz na Uniwersytecie w norweskim Trondheim. Jest członkinią Zarządu Polskiego Towarzystwa Bólów Głowy, European Headache Federation, International Headache Society, Polskiego Towarzystwa Neurologicznego, American Academy of Neurology oraz European Neurological Society. Od kwietnia 2013 ekspert na czatach organizowanych przez fan page marki APAP.

Jako lekarz wyraźnie dostrzegam różnice w kontakcie z pacjentami online i w trakcie wizyty w gabinecie – pacjenci są bardziej bezpośredni przez Internet. Rozmowy na czacie są całkowicie szczere, pozwalają pytać i komentować bez obaw, szybko i bezpośrednio, kiedy macie Państwo problem oraz wątpliwości. Nie zawsze mają też Państwo czas i możliwość szybkiego spotkania się ze specjalistą i spokojnej rozmowy. Zdarza się, że pacjenci boją się wspominać w gabinecie o bólach głowy z obawy przed lekceważącym komentarzem: „Tego się nie leczy. Z tym trzeba żyć!”. W takich przypadkach czaty pomagają rozwiązać obawy i wyjaśnić część wątpliwości. Czat nie zastąpi specjalistycznej wizyty i badania, ale umożliwia bezpośrednie spotkanie ze specjalistą, poznanie podobnych problemów innych migreników i korzystanie z ich

doświadczenia. Dobrze jest dzielić się z innymi uwagami i spostrzeżeniami, wiedzieć, że nie jest się osamotnionym – to aspekt terapeutyczny czatów, bardzo istotny podczas leczenia. To właśnie zrozumienie i wsparcie ze strony bliskich i otoczenia jest bardzo ważne dla większości pacjentów z migreną. Migrena to nie tylko ból głowy, ale poważna choroba, występująca napadowo, o podłożu genetycznym. Ma wpływ na zdrowie Pacjenta i zdolność funkcjonowania we wszystkich sferach życia: osobistej, rodzinnej, zawodowej i społecznej. Choroba ta jest niestety często lekceważona przez pacjentów i lekarzy, często nierozpoznana, źle leczona. Ważne jest dobranie optymalnego, skutecznego i łatwo dostępnego leku. Zależnie od rodzaju, natężenia i ilości ataków, można dobrać odpowiednie rodzaje

i formy leków – uświadomienie tego pacjentom pozwala im na sprecyzowanie swoich oczekiwań wobec specjalisty prowadzącego. Im więcej pacjent wie o chorobie tym bardziej świadomy jest także sytuacji, w których wizyta lekarska jest już konieczna – pozwala to uniknąć zbędnego jej odwlekania.

Jako lekarz mogę przede wszystkim powiedzieć, że to pacjenci są naszymi najlepszymi nauczycielami i każdego z nich traktuję indywidualnie.

Drogi pacjencie z migreną

- Żyj normalnie, zdrowo, spokojnie
- Nie rezygnuj z szukania właściwego leczenia!
- Nie nadużywaj leków
- Nie bój się mówić i informować o swoim problemie
- Przygotuj się do wizyty u neurologa (prowadź kalendarz migren)



Dziękujemy Wam za rok wspólnie spędzonych czatów, a tych, którzy jeszcze nie rozmawiali z nami o migrenie serdecznie do tej rozmowy zapraszamy! Zwiększanie świadomości dotyczącej natury tej dolegliwości traktujemy jako ważną, edukacyjną część naszej działalności. Wierzymy, że mówienie o niej pozwoli cierpiącym pacjentom, jak i ich rodzinom, na bardziej odpowiedzialne leczenie, a same dyskusje przyczynią się do zaistnienia społecznego zrozumienia tej dolegliwości. Więc... rozmawiajmy!

Dowiedz się więcej na:

 www.apap.pl

 www.facebook.com/apap