

MIGRENA IN VSI NJENI OBRAZI

UVOD

Za migreno je značilen močan glavobol, ki ga pogosto spremljajo simptomi, kot so slabost, preobčutljivost za svetlobo (fotofobija) in zvok (fonofobija) in pri nekaterih tudi avra. Bolečina je ponavadi huda, kljuvajoča in se največkrat začne na eni strani glave, nato pa se lahko tudi razširi. Vendar migrena ni zgolj bolečina. Je ponavljajoča se živčno-žilna motnja z mnogimi spremljajočimi simptomi in znaki. Traja lahko od nekaj ur do nekaj dni. Medtem ko človek doživlja migrensko bolečino in druge neprijetne simptome, praviloma ne more opravljati večine vsakdanjih dejavnosti. Z gibanjem se bolečina in pridruženi znaki lahko le še stopnjujejo. Včasih se opisanim znakom pridruži avra, ki traja od 5 do 60 minut in se kaže z različnimi vidnimi, senzoričnimi in motoričnimi simptomi in znaki ali kombinacijo vseh teh pojavov. Navadno se pojavi 60 minut ali manj pred nastopom glavobola, običajno izzveni do začetka glavobola, pri nekaterih pa je prisotna še v začetnem obdobju glavobola.

Mehanizem migrene še ni povsem znan. S slikovnimi preiskovalnimi tehnikami migrene ne dokažemo. Diagnozo postavimo na osnovi težav, ki jih bolnik navaja.

KOGA MIGRENA PRIZADENE?

Migrene so pogoste, prizadenejo 1 od 4 žensk in 1 od 12 moških v Sloveniji. Menijo, da so migrene pogostejše pri ženskah, predvsem zaradi hormonskih vplivov. Na primer, nekatere ugotavljajo, da imajo pogostnejše napade migrene v času okoli menstruacije. Vendar ta povezava ni znanstveno dokazana.

Migrene se lahko pojavijo pozneje v življenju, vendar pogosteje že v otroštvu ali pri mladih odraslih. Približno pri 90 % ljudi, ki jo imajo, se je migrena prvič pojavila, preden so dopolnili 40 let.

VRSTE MIGRENE

Obstajata dve vrsti migrene – z avro in brez nje: pri **migreni z avro** glavobol sledi simptomom, ki jih imenujemo avra, pri **migreni brez avre** oseba ne zaznava simptomov avre.

Nekateri ljudje trpijo za pogostnimi napadi migrene, na primer večkrat na teden, drugi pa le občasno. Možno je, da med posameznimi napadi migrene minejo tudi leta.

SIMPTOMI

Glavni simptom migrene je močan glavobol. Ponavadi se pojavi na sprednjem delu glave ali na eni strani. Med napadom migrene se lahko območje bolečine spreminja. Občutimo jo kot razbijajočo bolečino, ki je lahko zmerna ali močna. Poslabša se, če se premikamo.

Simptomi migrene z avro

Avra je opozorilni znak za simptome, ki jih občutite, preden se začne migrena. Približno 1 od 4 ljudi, ki trpijo za migreno, občuti tudi simptome avre, ki so: **vidne težave** v obliki motenj, kot so utripajoče luči, cikcak vzorci, slepe pike in druge vidne motnje; **okorelost** v vratu, ramenih ali udih ali **ščemeč občutek**, podoben zbadanju z iglami; **težave s koordinacijo gibov**, dezorientiranost ali težave z ravnotežjem; **govorne težave**, ko pogovorno ne zmorete pravilno uporabljati besed; **izguba zavesti** je zelo redka.

Simptomi avre se običajno začnejo 15 minut do 1 uro pred nastopom glavobola. Nekateri ljudje občutijo avro le pri blagem glavobolu.

Simptomi migrene brez avre

Brez avre so naslednji migrenski simptomi: slabost, med katero se lahko počutite neprijetno ali bolno, včasih ji sledi bruhanje; povečana občutljivost, med katero lahko občutite fotofobijo (preobčutljivost za svetlobo), fonofobijo (preobčutljivost za zvok) ali osmofobijo (preobčutljivost za vonj) ali kombinacijo naštetih. Zato veliko ljudi, ki trpijo za migreno, potrebuje počitek v tihem in temnem prostoru.

Simptomi migrene brez avre se običajno pojavijo ob nastanku glavobola in izginejo, ko se ta ublaži.

Drugi povezani simptomi

Pri migreni z avro ali brez nje se lahko pojavijo tudi drugi povezani simptomi. Mednje uvrščamo: slabo koncentracijo, potenje, občutek izjemne vročine ali izjemnega mraza, bolečine v predelu trebuha (včasih lahko povzročijo drisko) ali pogosta potreba po mokrenju.

Vsakdo ne občuti povezanih simptomov in vsi se ne pojavljajo sočasno.

Migrenski simptomi lahko trajajo od 4 do 72 ur (3 dni). Med posameznimi migrenskimi napadi vsi pridruženi simptomi izginejo. Po napadu lahko občutite utrujenost, ki lahko včasih traja tudi več dni po napadu.

VZROKI

Menijo, da migreno povzročajo spremembe v možganih. Zniža se predvsem raven serotonina.

Majhne vrednosti serotonina lahko povzročijo, da se možganske žile nenadoma skrčijo in zato postanejo ožje. To lahko povzroči simptome avre. Kmalu za njimi se žile razširijo, o čemer menijo, da je to vzrok glavobola. Natančni razlogi za padeč ravni serotonina še niso znani.

Hormoni

Nekateri znanstveniki menijo, da so hormoni tesno povezani z migreno. Nekatere ženske, ki trpijo za migreno, povedo, da so napadi pogostejši v času okoli menstruacije. Ta vrsta je znana kot menstrualna migrena. Prav nihanje ravni hormonov naj bi bilo krivo, da za migreno trpi več žensk kot moških.

Tik pred nastopom menstruacije se znižajo ravni estrogena. Migrene ne sprožijo nizke ravni estrogena, temveč sprememba ravni estrogena iz ene na drugo vrednost.

Ženske lahko občutijo menstrualno migreno dva dneva pred začetkom in do treh dni po začetku menstruacije. Približno 1 od 7 žensk, ki trpijo za migreno, ima njen napad v obdobju okrog menstruacije. To stanje je znano kot prava menstrualna migrena. Možno je tudi, da se napadi migrene pojavljajo okoli menstruacije in tudi sicer. To se dogaja 6 od 10 žensk, ki trpijo za migreno.

Sprožilni dejavniki za migreno

Veliko dejavnikov povezujejo s sprožitvijo migrene. Mednje sodijo čustveni, telesni, prehranski, okoljski in medicinski dejavniki.

Čustveni dejavniki, ki lahko sprožijo migreno, so: stres, tesnoba, napetost, šok, depresija ali vznemirjenje.

Telesni dejavniki, ki lahko sprožijo migreno, so: utrujenost, slaba kakovost spanja, delo v izmenah, slaba telesna drža, napetost v vratu ali ramenih in daljša potovanja.

Sproži jo lahko tudi menopavza.

Prehranski sprožilni dejavniki migrene so: pomanjkanje hrane (postenje), zapozneli ali neredni obroki, dehidracija, alkohol, prehranska dopolnila (zlasti tiramin), kofeinski napitki, kot sta čaj in kava, ter določena hrana, kot so čokolada, citrusi in sir.

Okoljski sprožilni dejavniki migrene so: močna svetloba, utripajoči zasloni, na primer televizijski ali računalniški, kajenje, glasen zvok, sprememba klime, vremenske vlage in nizke temperature, močni vonji in zatohlo ozračje (pomanjkanje svežega zraka).

Nekatera zdravila lahko sprožijo migreno. Mednje sodijo nekatera uspavalna in kontracepcijska zdravila ter nadomestno hormonsko zdravljenje, ki ga nekaterim ženskam predpišejo za lajšanje simptomov menopavze.

DIAGNOZA

Migreno lahko pogosto zdravimo z zdravili brez recepta in s tehnikami samopomoči. Zdravnika obiščite, če protibolečinska zdravila, kot je paracetamol, ne učinkujejo ali če:

- občutite simptome avre, ki se pojavljajo na isti strani telesa ob vsakem napadu,
- prvi napad migrene doživite pri starosti nad 50 let,
- so se spremenili običajni simptomi migrene,
- so vaši napadi migrene pogostnejši.

Diagnoza migrene

Preiskava za diagnozo migrene ne obstaja. Vaš osebni zdravnik vas bo ob prvem obisku morda telesno in nevrološko pregledal. To vključuje oceno mentalnih funkcij s pregledom vida, koordinacije, refleksov in občutkov. Vsi so potrebni zaradi izključitve drugih bolezenskih stanj, ki bi lahko povzročila enake simptome.

Osebni zdravnik potrebuje za določanje točne diagnoze poleg podatkov o simptomih tudi vzorec pojavljanja glavobolov. Migrene se lahko pojavijo nepredvideno, z različno dolgimi obdobji, ko simptomov ne občutite. Zato je postavitve točne diagnoze lahko dolgotrajen proces.

Da bi pomagali pri postavljanju diagnoze, je priporočljivo, da vodite migrenski dnevnik. Vanj vpisujte datum, čas nastopa migrene in kaj ste takrat počeli. Pri določanju sprožilnih dejavnikov koristi, če zapišete, kaj ste tistega dne jedli.

ZDRAVLJENJE

Obstajajo načini za zdravljenje simptomov migrene. Večino tvorijo zdravila. Določitev najboljšega načina zdravljenja je lahko dolgotrajna. Morda boste morali poskusiti različna zdravila ali različne kombinacije zdravil, preden boste odkrili najučinkovitejši način.

Protibolečinska sredstva

Veliko ljudem pri lajšanju simptomov migrene pomagajo protibolečinski pripravki, ki so na voljo brez recepta. Pogosto za zdravljenje migrene uporabljajo paracetamol in acetilsalicilna kislina.

Pred začetkom jemanja teh zdravil vedno preberite priloženo navodilo in upoštevajte priporočene odmerke.

Protivnetna zdravila

Zaradi protivnetnega delovanja so lahko protivnetna zdravila, kot so ibuprofen, diklofenak ali naproksen, učinkovitejša v zdravljenju simptomov migrene.

Ibuprofen in naproksen lahko kupite brez recepta, a ga lahko dobite tudi na recept. Podobno kot za Aspirin velja tudi zanj, da ga ne uživajte, če imate ali ste imeli v preteklosti težave z želodcem, na primer razjedo, ali z jetri ali ledvicami.

Zdravila proti slabosti

Če med vaše simptome migrene sodi tudi slabost, lahko vzamete zdravila proti njej. Predpisati vam jih mora vaš osebni zdravnik, jemljete pa jih lahko skupaj s protibolečinskimi zdravili. Posvetujte se s svojim osebnim zdravnikom o jemanju zdravil proti slabosti.

Podobno kot pri protibolečinskih tudi zdravila proti slabosti učinkujejo najbolje, če jih zaužijete takoj, ko se pojavijo simptomi migrene. Zdravila proti slabosti so običajno v obliki tablet, nekatera tudi kot svečke.

Kombinirana zdravila

Obstajajo tudi kombinirana zdravila za lajšanje simptomov migrene, ki jih lahko kupite v lekarni. Posvetujte se s farmacevtom, katero zdravilo je za vas najprimernejše.

Kombinirana zdravila so zelo primerna za veliko ljudi, ki trpijo za migreno, vendar mogoče odmerek protibolečinskih učinkovin ne bo zadostoval za odpravo vaših simptomov. V tem primeru bo morda bolje ta zdravila uživati ločeno. Tako boste lažje nadzirali odmerek posameznega zdravila. Ponovno se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom ali farmacevtom o najprimernejšem zdravilu.

Triptani

Če običajna protibolečinska zdravila niso bila učinkovita, so na voljo tista, ki vsebujejo triptane. Predpiše vam jih lahko vaš osebni zdravnik ali specialist.

Triptani ne učinkujejo enako kot protibolečinska zdravila. Povzročijo zoženje žil okoli možganov, s čimer nasprotujejo žilnemu širjenju, ki naj bi bilo del nastajanja migrene. Ta zdravila so na voljo v obliki tablet, injekcij in nosnega pršila.

Triptani ne učinkujejo pri vseh ljudeh enako. Če se vam dozdeva, da zdravilo z vsebnostjo triptanov, na vas ne učinkuje, se posvetujte z osebnim zdravnikom in ga povprašajte o drugih tovrstnih zdravilih.

Triptanov ne smete jemati:

- če imate oz. ste kdaj imeli periferno žilno bolezen ali srčno bolezen, kot so angina pectoris, bolezen koronarnih arterij, srčno aritmijo ali srčni infarkt
- če imate slabo nadzorovan krvni tlak
- če ste imeli možgansko kap ali težave z možganskim krvnim obtokom
- če imate redek tip migrene, kot sta hemiplegična ali baziliarna migrena (povprašajte svojega zdravnika o svoji bolezni)
- če imate resne težave z jetrno boleznijo
- če ste alergični na katerokoli učinkovino v zdravilu
- če ste v menopavzi

Biološka zdravila

Zdravljenje je namenjeno bolnikom, ki imajo v času, ko začnejo zdravljenje z biološkim zdravilom, najmanj 4 migrenske dni na mesec. Priporočeni odmerek se splicira enkrat na vsake 4 tedne ali celo vsake 3 mesece. Zdravilo se daje subkutano v obliki injekcij.

Komplementarna medicina

Nekaterim ljudem pri zdravljenju migrene pomagajo metode komplementarne medicine, kot sta akupunktura in homeopatija. Vendar zaradi pomanjkanja znanstvenih dokazov ni mogoče presoditi učinkovitosti tovrstnega zdravljenja.

Kljub temu, da je najpomembnejši del obvladovanja migrene učinkovito zdravilo, je z nekaterimi ukrepi mogoče zmanjšati možnost za migrenski napad.

Deset nasvetov za bolnike z migreno:

1. Izogibajte se dejavnikom, ki pri vas sprožijo migreno.
2. Vodite dnevnik migrenskih napadov. Vanj vpisujte dogajanja med napadom migrene.
3. Imejte urejen ritem spanja. Spremembe lahko sprožijo napade migrene.
4. Ukvarjajte se s športom (npr.: tek, plavanje, kolesarjenje ...).
5. Skušajte živeti urejeno in uravnoteženo.
6. Skušajte redno jesti. Nizka raven sladkorja v krvi lahko sproži migrenske napade.
7. Naučite se reči "ne". Ne dovolite si, da bi vas prisilili delati stvari, ki jih sami ne želite.
8. Poskusite z vajami za sprostitvev.
9. Ne preobremenjujte se in ne pričakujte preveč od sebe.
10. Bodite potrpežljivi. Ne pričakujte preveč prekmalu. Za uspešno zdravljenje je običajno potreben čas.

ZAPLETI

Obstaja več možnih zapletov, ki jih povezujejo z migreno:

Možganska kap

Migreno povezujejo z neznatno povečanim tveganjem za ishemično možgansko kap. Ta kap nastopi, če je prekinjen dotok krvi v možgane zaradi krvnega strdka ali nakopičene maščobe v arterijah.

Čeprav je migrena ogrožajoči dejavnik za možgansko kap, razlog za to povezavo ni povsem znan. Ishemična možganska kap, ki nastane kot posledica migrene, je zelo redka.

Drugi dejavnik tveganja za ishemično možgansko kap je uporaba kombiniranih oralnih kontracepcijskih pripravkov. Splošen nasvet zdravstvenih strokovnjakov je, naj se ženske, ki trpijo za migreno z avro, izogibajo jemanju kombiniranih kontracepcijskih tablet.

Ženske, ki trpijo za migreno brez avre, lahko jemljejo kombinirane kontracepcijske tablete. Toda če med njihovim jemanjem občutijo simptome avre ali se pogostnost migrene pri njih poveča, se morajo posvetovati s svojim osebnim zdravnikom, kolikor hitro je mogoče. Zdravnik vam lahko tudi odsvetuje jemanje kombiniranih kontracepcijskih tablet.

Težave z duševnim zdravjem

Migreno povezujejo s povečanim tveganjem za težave z duševnim zdravjem, in sicer z: depresijo, manično depresijo, občutkom tesnobe in občutkom panike.

Čeprav je migrena povezana s težavami duševnega zdravja, menijo, da imajo različne vzroke.

PREVENTIVA

Migreno je mogoče nadzorovati s preventivnimi ukrepi.

Sprožilni dejavniki

Eden najboljših načinov za preprečevanje migrene je prepoznavanje znakov in sprožilnih dejavnikov migrenskega napada. V ta namen je priporočljivo voditi migrenski dnevnik. Na primer, če ste doživeli napad migrene ob različnih priložnostih po zaužitju določene vrste hrane, se ji skušajte izogibati. Enako velja za druge znane sprožilne dejavnike, kot sta stres in tesnoba.

Prepoznavanje znakov

Nekateri ljudje se že pred napadom migrene počutijo nelagodno. To je lahko kakšen dan prej, preden se pojavijo očitnejši simptomi, na primer glavobol.

Ta nenavadna občutenja, ki jih doživljajo ljudje občasno pred napadom migrene, so zgodnji simptomi (prodromi), ki so prvi znaki migrenskega napada. Mednje sodijo: sprememba razpoloženja, utrujenost, hiperaktivnost, sla po določeni vrste hrane.

Ker ta občutenja niso specifična samo za migreno, jih je težko prepoznati kot njene opozorilne znake. Vaši sorodniki in prijatelji so prvi, ki bi jih pri vas lahko zaznali.

Zdravila za preprečevanje migrene

Zdravila lahko preprečijo migrenski napad. Zdravnik vam jih bo predpisal, če ste pred tem že preizkusili tudi druge preventivne ukrepe, a kljub temu še vedno trpite zaradi migrenskih napadov. Osebni zdravnik vam lahko zdravila predpiše tudi, če trpite za zelo hudimi napadi migrene ali kadar so pogosti.

Blokatorji beta

Mednje sodijo propranolol, metoprolol in atenolol. Običajno jih uporabljajo za zdravljenje angine pectoris in visokega krvnega tlaka. Način njihovega delovanja pri preprečevanju migrenskih napadov ni znan. Blokatorji beta niso primerni za ljudi z astmo. Njihovi stranski učinki so halucinacije, mrzle dlani in stopala ter utrujenost.

Antidepresivi

Amitriptilin je antidepresiv. V zdravljenju migrene učinkuje na drugačen način kot pri depresiji. Zdravnik ga običajno predpiše v majhnem odmerku, ki ga po potrebi povečuje. Amitriptilin je mogoče uporabljati v kombinaciji z blokatorji beta.

Antikolvolzivi

Antikolvolzive običajno uporabljajo za preprečevanje epileptičnih napadov. Pomagajo tudi pri preprečevanju migrene. Mednje spada nevromodulator topiramata, ki ga smemo predpisovati za preprečevanje migrene.

Pišite migrenski dnevnik

Zavedati se morate, da navedena zdravila morda ne bodo povsem preprečila migrenskih napadov. Vodenje migrenskega dnevnika bo pomagalo vam in vašemu osebnemu zdravniku nadzorovati učinkovitost zdravila. Ker lahko traja tudi do tri mesece, preden zdravilo začne povsem učinkovati, je pomembno, da ga jemljete vsaj tri mesece, četudi menite, da ne učinkuje.

Pripravila: Tea Kus Grilanc, mag. farm.