

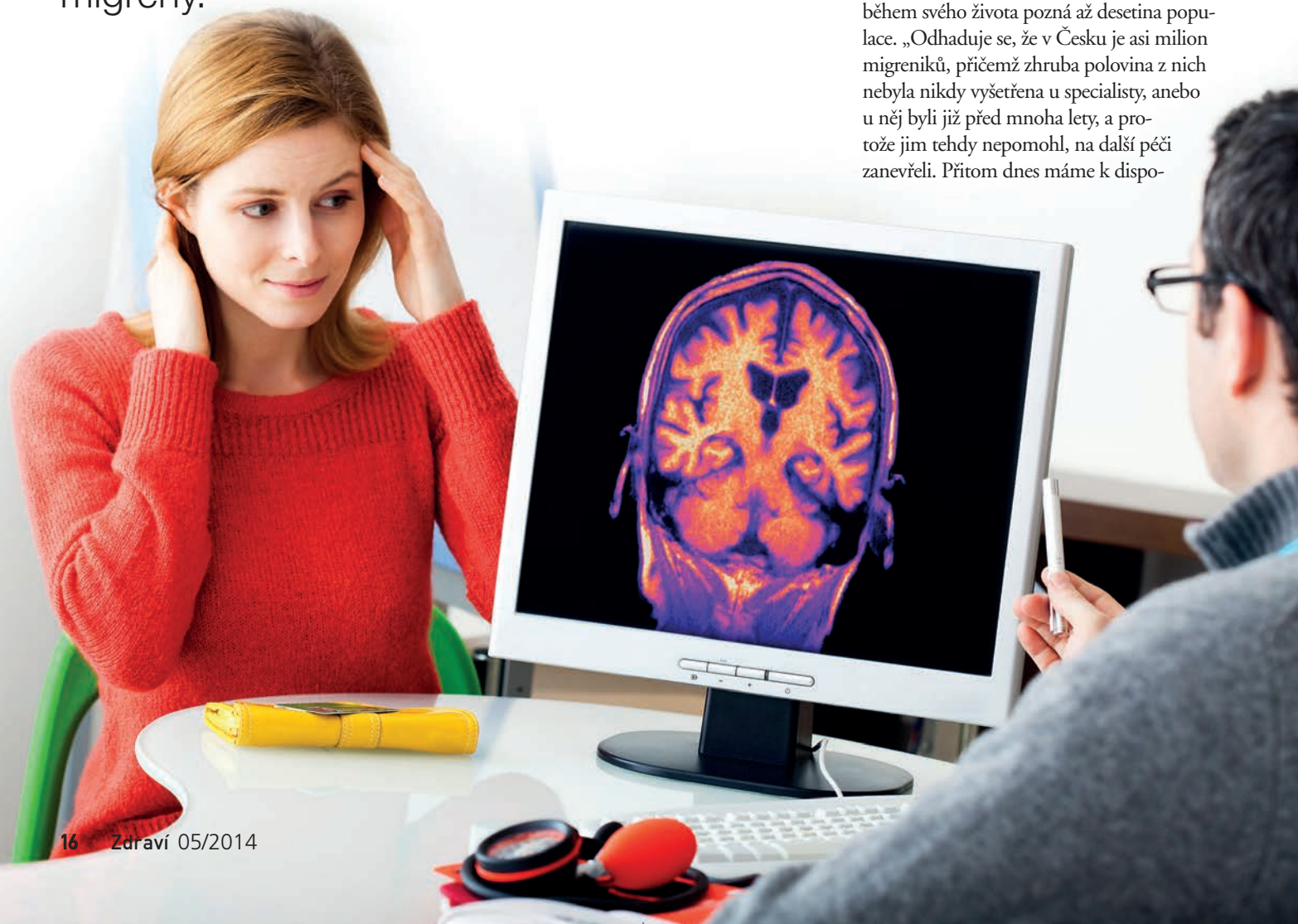
ZDRAVÍ

# Horor jménem migréna (aneb)

## Jak se zbavit potíží?

Pokud znáte bolest hlavy, která vás paralyzuje natolik, že je vám špatně od žaludku, nemůžete ani stát a myslet, natož jít do práce... pak vítejte ve světě migrény.

**S**lovo migréna je odvozeno z řeckého výrazu pro polovinu hlavy (hemikrania) a vychází z typického příznaku migrenovitě bolesti hlavy: že při ní bolí jen polovina hlavy. Ačkoli dnes toho o migréně víme mnohem více, třeba i to, že při ní často bolí i hlava celá, stále ještě přesně nevíme, jak a proč vlastně vzniká. A to přesto, že migrénu během svého života pozná až desetina populace. „Odhaduje se, že v Česku je asi milion migreniků, přičemž zhruba polovina z nich nebyla nikdy vyšetřena u specialisty, anebo u něj byli již před mnoha lety, a protože jim tehdy nepomohl, na další péči zanevřeli. Přitom dnes máme k dispo-



zici nové možnosti,“ vysvětluje doktor David Doležil, předseda Společnosti pro léčbu a diagnostiku bolestí hlavy.

## Není bolest jako bolest

Bolestí hlavy existuje mnoho. Migrenici znají pulzující bolest, kromě toho může být bolest tupá, způsobená pocitem tlaku, jako byste měli hlavu ve svěráku, nebo naopak velmi ostrá a lokalizovaná na konkrétní místo – například za očima... Každý z těchto typů bolesti přitom může mít různou příčinu. Obecně se dá říci, že bolesti hlavy dělíme na primární a sekundární. Primární jsou takové, kde problém je opravdu v hlavě a jejím fungování: jde například o migrénu, tenzní bolest hlavy nebo takzvanou cluster headache. Sekundární bolesti hlavy mohou být ještě nebezpečnější: jsou totiž jen příznakem jiného zdravotního problému, který může být mnohem závažnější (například nádory, mozkové aneurysma, encefalitida, meningitida, toxoplazmóza a podobně). Právě proto by se žádná bolest hlavy neměla podceňovat, a pokud byste k jejímu potlačení měli opakovaně používat léky na bolest, je vhodnější stav

**ODHADUJE SE, ŽE  
V ČESKU JE  
ASI MILION  
MIGRENÍKŮ,  
PŘIČEMŽ ZHRUBA  
POLOVINA Z NICH  
NEBYLA NIKDY  
VYŠETŘENA  
U SPECIALISTY.**

konzultovat s lékařem. „Analgetika by se neměla běžně na bolesti hlavy užívat, a na migrénu už vůbec ne. Pokud se vymkne užívání analgetik z důvodů bolestí hlavy kontrole, vznikne speciální typ těchto bolestí, anglicky označovaný jako medication overuse headache, neboli bolest hlavy z nadužívání analgetické medikace,“ varuje doktor Doležil.

## Tenzní bolest hlavy

Pokud znáte ten pocit, že máte hlavu jako staženou obruč a cítíte bolestivý tlak po celé

lebce, máte takzvanou tenzní bolest hlavy. Ta je poměrně častá a mezi její nejčastější příčiny patří stres, nespání, případně i ztuhlá svaly krku a šíje. Zbavovat se této bolesti užíváním medikamentů je ovšem cesta do pekel; riskujete syndrom medication overuse headache. Vhodnější je poradit se s lékařem. Ten vám kromě léků může doporučit i úpravu životních návyků, což vám může pomoci se uvolnit nebo se zbavit bolesti i jinak.

**Náš tip:** Bolest hlavy často vzniká jako sekundární příznak dehydratace. Pokud vás občas bolí hlava, zkuste více a pravidelně pít, ideálně čistou vodu; mnoho lidí i toto snadné opatření zbaví problémů.

## Zákeřná migréna

Paralyzující bolest hlavy zvaná migréna je sice dobře popsána a známy jsou i rizikové faktory, které mohou přispět k vypuknutí jejích příznaků (viz box), ani tak ale není možné ji zcela předvídat. Záchvaty, trvající několik hodin i několik dní, se mohou objevovat i přes to, že se pokusíte vyhybat všem riskantním situacím – nicméně kromě změny životního stylu dnes už lékaři mohou pacientům nabídnout i účinnější medikamenty.

„Nových pacientů je kolem 20 měsíčně. Migréna, respektive její různé formy, tvoří 70 až 80 procent všech pacientů. Nejčastěji přivede pacienty do našeho headache centra neefektivita předchozí léčby, zhoršení průběhu migrény, její chronifikace, nadužívání analgetické léčby a touha vyzkoušet nové postupy, jako je například u chronické migrény aplikace botulotoxinu,“ popisuje doktor Doležil, působící na klinice Dado Medical.

## Jak to probíhá u specialisty

Odborníci obvykle s pacienty jako první krok proberou dosavadní léčbu a doporučí upravit každodenní rituály tak, aby se minimalizoval styk s rizikovými faktory. Zatímco s počasím nebo menstruačním cyklem se toho příliš dělat nedá, jiné spouštěče migrény ze života eliminovat lze. „U někoho to může být sklenka dobrého vína, u jiného tavený sýr, další nemůže konzumovat jídlo s glutamátem a tak dále. Kromě toho je důležitý dobrý pitný režim, tedy minimálně 2,5 litru tekutin denně. Omezení stresu nebo nadměrného pití kávy je také důležité,“ vypočítává lékař. Mnohým ženám-migreničkám

## Co si pamatovat

### Příznaky migrény

- o den až dva před záchvatem migrény se mohou objevit následující příznaky: zácpa, deprese, silná chuť k jídlu, hyperaktivita, podrážděnost, ztuhlý krk, neovladatelné zívání
- o těsně před záchvatem se může objevit aura: změny v zorném poli (například mžítka), ale také narušení hmatových vjemů a motorických a verbálních projevů; nejčastějšími příznaky aury jsou mžítka před očima, ztráta zraku, mravenčení v končetinách, narušení řeči (afázie)
- o záchvat sám se projevuje bolestmi na jedné či obou stranách hlavy, pulzující bolestí, přecitlivělostí na světlo, zvuk a někdy i pachy, nevolností a zvracením, zamlženým viděním, závratí ústíci až v omdlení
- o po odeznění záchvatu se můžete cítit unavení a vyčerpaní; někteří pacienti ovšem naopak prožívají mírnou euforii

### Co může přispět ke spuštění záchvatu migrény

- o kolísání hladiny hormonů u žen (menstruační cyklus, těhotenství, menopauza, užívání hormonální antikoncepce)
- o jídlo (zralé sýry, slaná jídla, polotovary; nepravidelný jídelní rytmus, půst)
- o přísady do jídla (aspartam, glutamát sodný)
- o nápoje (alkohol, nápoje s vysokým obsahem kofeinu)
- o stres
- o smyslové podněty (silná světla, přímé slunce, silný hluk, neobvyklé pachy)
- o narušení spánkového režimu
- o fyzické vyčerpání
- o změny v prostředí (počasí, atmosférický tlak)
- o léky (antikoncepce, vasodilatory)



## ZDRAVÍ



## ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

MUDr. Davida Doležila,

předsedy Společnosti pro diagnostiku  
a léčbu bolestí hlavy**Jak člověk, který s těmito problémy nemá zkušenost, rozezná běžnou bolest hlavy od migrény?**

Neexistuje termín běžná bolest, protože vždy hrozí to, že bolest hlavy je příznakem jiného, vážného mozkového onemocnění. Pokud má někdo první zkušenost s novou bolestí hlavy po padesátém roce věku, měl by vždy neprodleně navštívit lékaře specialistu. Nicméně migréna má jasné příznaky: několikrát za měsíc se objeví záchvat bolesti hlavy se střední až silnou intenzitou, trvá 4 až 24 hodin, má častěji pulzující charakter a může začínat na jedné polovině hlavy. Migréna by měla být doprovázena alespoň jedním z příznaků, jako je nauzea (nevolnost), zvracení, fotofobie (světloplachost) nebo fonofobie (přecitlivělost na zvuky). Nejčastěji jsou postiženy ženy v plodném věku. Velmi častá je vazba migrény na menstruaci. Asi 20 procent pacientů s migrénou má tzv. auru. To jsou příznaky krátce předcházející vlastnímu záchvatu migrény a bývají nejčastěji zrakové: mžítka před očima, změna zorného pole, dokonce úplně přechodná ztráta zraku na jedno oko. Existuje však i mnoho dalších typů migrény.

také přitěžuje, že užívají hormonální antikoncepci. Pokud tato opatření nepomohou, je na místě nasazení léků. „Na léčbu migrény jsou určeny speciální léky, takzvané triptany,“ vysvětluje doktor Doležil a dodává, že pacient, jemuž medikace omezila výskyt migrény na přijatelnou frekvenci (maximálně dva až čtyři dny s bolestmi hlavy za

měsíc), už nemusí lékaře pravidelně navštěvovat. „Pokud je však frekvence migrény vyšší anebo je akutní léčba neúčinná, měl by se dojit poradit o změně akutní léčby, nastavení takzvané profylaktické (preventivní) léčby, která by měla zlepšit průběh migrén alespoň o 50 procent, anebo k upřesnění své diagnózy,“ dodává.

**Náš tip:** Pokud jste fanoušky alternativních léčebných metod, úlevu od bolestí hlavy a migrény vám nabídnou i homeopatie, akupunktura, akupresura, hypnóza, meditace nebo také psychoterapie (ta pomůže zvládat stres). Vždy ale myslíte na to, že bolest hlavy může být jen příznakem jiného onemocnění, třeba i smrtelného, a tak byste neměli zanedbat důkladné diagnostické vyšetření.

## Prevence je základ

Ať už máte migrénu nebo jiné bolesti hlavy, které se opakují, neměli byste váhat s návštěvou lékaře: ať už svého praktika nebo specialisty v tomto oboru. Posoudí, jestli vaše bolesti nejsou následkem závažnějšího problému, a poté mohou nasadit moderní účinné metody, které uleví i pacientům s dosud nevládnutelnými potížemi. ▲

## Kde zjistit víc

- o <http://www.czech-hs.cz>: stránky Společnosti pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy nabízejí mimo jiné odkazy na specializovaná centra zaměřená na léčbu těchto problémů
- o [www.bolestihlavy.cz](http://www.bolestihlavy.cz)

## \* Několik tipů navíc



**1 Migralgin** je určen k léčbě akutní bolesti hlavy při záchvatech migrény s aurou nebo bez ní a tenzí bolesti hlavy. 75 Kč. **2 Migrenol roll-on** obsahuje léčivé éterické esence, které napomohou při migréně, stresu či nevolnosti. Stačí potřít spánky, čelo nebo zátylek. 47 Kč v e-shopu Dr. Popova. **3 Nobilis Tilia tělový a masážní olej** při migréně ulevuje při bolesti hlavy, pomáhá nervovému zklidnění a zmírňuje napětí šíje a ramen. 364 Kč. **4 Grešík Migrenal** je vhodný při opakovaných bolestech hlavy. Zlepšuje prokrvení mozku a harmonizuje jeho metabolismus. Pije se při potížích i pravidelně v období klidu. 36 Kč. **5 APO-IBUPROFEN RAPID** soft capsules pomáhá při akutních záchvatech migrény, při nárazové bolesti

hlavy či dalších náhlých bolestech různého původu. 109 Kč. **6 Fytos Migréně Stop** kapky pomáhají při migréně, při opakovaných bolestech hlavy s doprovodnými příznaky, jako jsou nevolnost, zvracení, porucha zraku. 102 Kč. **7 Saloos koupelový olej levandule** pomáhá při nespavosti, bolestech hlavy i migrénách, přispívá ke snížení krevního tlaku a celkovému zklidnění. 98 Kč. **8 Aromatica Kosmin při bolestech hlavy a migréně** obsahuje vysoké procento rostlinných silic přinášejících úlevu při bolestech hlavy a ztuhlosti šjívových svalů. 71 Kč. **9 Naděje Kúra na odstranění stresu a depresí** obsahuje tinktury, které odstraňují stres a deprese, jež jsou jednou z příčin bolestí hlavy. Na nadeje-byliny.eu 418 Kč.