Warszawa, grudzień 2019 r.

Informacja prasowa

**Żaden zwykły ból głowy. Migrena to dolegliwość, która ścina z nóg**

**Chociaż nie jest groźną chorobą, potrafi zamienić czyjeś życie w koszmar. Atakuje niespodziewanie i nokautuje w ciągu chwili, uniemożliwiając normalne funkcjonowanie. Migrena należy do jednych z najsilniejszych i najbardziej uciążliwych bólów głowy. Gdzie leży jej przyczyna, jak rozpoznać, że mamy do czynienia z migreną i czy można jej skutecznie zapobiegać?**

Według najnowszych danych szacunkowych na migrenę cierpi w Polsce ok. 4 milionów ludzi, a na jej przewlekłą postać – ok. 400 tysięcy[[1]](#footnote-1). Schorzenie to można określić jako zaburzenie nerwowo-naczyniowe pierwotnego bólu głowy.

Migrena charakteryzuje się przewlekłym przebiegiem i nawracającymi, silnymi napadami bólowymi. O objawach klinicznych migreny mówi **lek. med. Przemysław Kapała, Centrum Leczenia Bólu, PROFEMED, Grupa LUX MED**:

*Migrena charakteryzuje się pulsującym bólem o natężeniu średnim lub dużym. Warto zwrócić uwagę na to, że mówi się raczej o napadach migreny, aniżeli bólu migrenowym. Atak migrenowy bowiem to napadowo pojawiający się zespół objawów, obejmujący poza uporczywym bólem głowy także inne objawy autonomiczne, jak: nudności, wymioty, nadwrażliwość na hałas, światło, zapachy. Rzadziej, ale zdarzają się także: biegunka, senność, rozdrażnienie lub wilczy apetyt. Migrena nasila się pod wpływem aktywności fizycznej, dlatego pacjenci w chwilach ataku migreny pozostają w pozycji leżącej, izolując się od czynników wzmagających i nasilających u nich objawy. Fakt jest jednak taki, że napady migrenowe uniemożliwiają pacjentowi pracę i normalne funkcjonowanie i nie powinno się ich lekceważyć.*

**Z aurą lub bez**

Migrenę możemy podzielić ze względu na częstotliwość jej występowania – mówimy wówczas o migrenie epizodycznej (ataki rzadkie, 1-2 razy w miesiącu) lub o migrenie przewlekłej (ataki co najmniej 8 razy w miesiącu, przy czym przyjęło się, że musi zaistnieć warunek występowania migreny przynajmniej przez 15 dni w miesiącu). Inny podział migreny mówi o tej z poprzedzającą ją aurą bądź nie. Aurą nazywamy zespół objawów neurologicznych, bezpośrednio poprzedzających napad migrenowy. Statystycznie aura występuje u ok. 10 proc. pacjentów zmagających się z migreną, a u pozostałych 90 proc. ból zaczyna się niespodziewanie, bez żadnych wcześniejszych objawów.

*Tylko niewielki odsetek pacjentów zauważa u siebie aurę przedmigrenową. Zespół objawów zapowiadających napad migrenowy charakteryzuje się zaburzeniami neurologicznymi, przypominającymi niekiedy udar mózgu lub przejściowy atak niedokrwienny mózgu. Chory może odczuwać przejściowe osłabienie siły w ręce i/lub nodze bądź jednocześnie obu kończyn po tej samej stronie ciała, a także zaburzenia mowy i zaburzenia czucia twarzy. Są to sporadyczne epizody, wyglądają jednak bardzo groźnie.* – zauważa **lek. med. Przemysław Kapała, Centrum Leczenia Bólu, PROFEMED, Grupa LUX MED**.

Możliwe symptomy aury:

* zaburzenia widzenia;
* tzw. mroczki i błyski przed oczami;
* zaburzenia pola widzenia, zdarza się także przejściowa ślepota;
* nudności;
* wymioty;
* zawroty głowy;
* światłowstręt;
* nadwrażliwość na dźwięki i zapachy;
* nadmierna potliwość;
* biegunka.

Migrena bez aury występuje częściej i charakteryzuje ją brak objawów ostrzegawczych, odczuwanych przez pacjentów, ataki pojawiają się natomiast z większą częstotliwością.

**Przyczyny występowania migreny**

Przyczyny powstawania migreny nie zostały jeszcze do końca poznane. Badania wskazują jednak na genetyczne podłoże występowania tego schorzenia. Wśród krewnych pierwszego stopnia osób z migreną istnieje 2-3 krotnie większe ryzyko rozwoju tego schorzenia, niż w przypadku populacji ogólnej – u blisko 70% chorych na migrenę zanotowano bowiem przypadki migreny w rodzinie.

Skłonność do migreny dziedziczona jest najczęściej w linii żeńskiej, choć bywa też przekazywana przez kobiety na linię męską. Może pojawić się już w okresie dojrzewania i uzależniona jest od gospodarki hormonalnej. Nie ma natomiast reguły co do występowania migreny w konkretnym dniu cyklu miesiączkowego – u niektórych kobiet pojawia się przed miesiączką, u innych w trakcie. Lekarze wskazują jednak na powiązanie występowania migreny z przyjmowanymi przez kobiety hormonami (estrogen) w postaci tabletek antykoncepcyjnych.

**Czy istnieją skuteczne metody leczenia migreny?**

Leczenie migreny ma dwa cele: uśmierzenie bólu i przerwanie napadu migrenowego oraz zapobieganie występowaniu kolejnych ataków. W leczeniu doraźnym stosuje się tzw. tryptany, które pozwalają szybko i w miarę skutecznie zatrzymać napad migrenowy. Stosuje się niekiedy także leki wspomagające działanie tryptanów: niesteroidowe leki przeciwzapalne, kwas acetylosalicylowy czy paracetamol. W przypadku migreny przewlekłej, kiedy leki doustne zawodzą, mówi się także o skuteczności toksyny botulinowej (botoks). Pacjenci cierpiący na migrenę korzystają także z niefarmakologicznych sposób i metod leczenia, np. akupunktury i akupresury, które pozwalają złagodzić objawy. Pamiętajmy jednak, by na takie zabiegi zgłaszać się jedynie do sprawdzonych i zaufanych salonów, a najlepiej – do poradni leczenia bólu. Mamy wówczas pewność, że zabiegi wykonywane są prawidłowo, bez narażenia zdrowia pacjenta.

**Styl życia a migrena**

Migrenicy zgodnie potwierdzają, że istnieją czynniki, które sprzyjają występowaniu migreny lub nasileniu jej napadów: wahania pogodowe, zaburzenia snu, długotrwały i silny stres, przyjmowane leki, zmiany hormonalne, a nawet spożywanie niektórych pokarmów w nadmiernej ilości może zintensyfikować napad migrenowy. Dlatego zdrowy i mądry styl życia w profilaktyce zapobiegania migreny ma tu niemałe znaczenie. Pacjenci powinni przede wszystkim porządnie się wysypiać oraz regularnie i racjonalnie się odżywiać (posiłki częste, ale w mniejszych porcjach), także zrezygnować z alkoholu i innych używek. Ważny jest też ruch! Joga, jogging czy inne regularne aktywności fizyczne z pewnością pomogą zmniejszyć występowanie napadów migrenowych.

Niestety nadal wielu pacjentów, cierpiących zwłaszcza na migrenę przewlekłą, spotyka się z niezrozumieniem i lekceważeniem ze strony farmaceutów i lekarzy. Tymczasem współczesne sposoby leczenia migreny obejmują stosowanie zarówno leków, jak i niefarmakologicznych i alternatywnych metod, które – w odpowiedniej kombinacji, pozwalają na złagodzenie lub niemalże wyeliminowanie napadów.

**Więcej informacji:**

**Biuro Prasowe Grupy LUX MED Monika Gajo**

**Katarzyna Muchorska** Senior PR Account Executive

Koordynator Projektów Komunikacji Korporacyjnej Marketing & Communications Consultants

Departament Komunikacji Korporacyjnej m: 662 031 031

LUX MED Sp. z o.o. ul. Postępu 21 C, 02-676 Warszawa e-mail: gajo@mcconsultants.pl

t: 22 450 46 22

m: 885 883 509

e-mail: katarzyna.muchorska@luxmed.pl

1. **Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny;** dane z badań NIZP-PZH, które pokazują, że w Polsce na migrenę cierpi ok. 3,3-3,9 mln osób, w tym ok. 400 tys. na migrenę przewlekłą; kobiety chorują nawet dwukrotnie częściej niż mężczyźni. Migrena najczęściej dotyczy osób między 25 a 50 r. życia. [↑](#footnote-ref-1)