

Migrena

Povijest bolesti

Migrena je bolest koja je poznata već više tisuća godina. O njoj postoje zapisi već kod starih Egipćana, dakle 2000 godina prije Krista.

To je kronična, povremena jaka glavobolja koja najčešće zahvaća samo jednu polovicu čela i pripadajuću sljepoočicu. U 70 do 90 % slučajeva to je nasljedna bolest. Obično s javi u jutarnjim satima. Napad migrene traje od 4 do 72 sata. Bol je žestoka, pulsirajuća, pogoršava se sa fizičkom aktivnošću. Prati ju mučnina, osjetljivost na svjetlost, buku ili mirise.

Statistika

Od migrene pati oko 15% stanovništva. Može se javiti već u dječjoj dobi, kada uz bol u čelu može postojati i jaka bol u truhu te povraćanje. To je tzv. abdominalna migrena. Migrena se najčešće javlja u mladoj i srednjoj dobi, a nakon 50. godine učestalost te bolesti se smanjuje. Između dva napada glavobolje čovjek se osjeća potpuno zdrav. Migrena nije znak neke druge bolesti, na primjer tumora mozga ili padavice. Kod žena je dva do tri puta češća. Napadi se javljaju češće u vrijeme menstruacije ili na sredini menstrualnog ciklusa uz ovulaciju. Zato se takav oblik zove menstruacijska migrena. U trudnoći se migrena ne javlja.

Druge vrste glavobolje

Migrenu treba razlučiti od drugih vrsta glavobolja

1. Glavobolja koja je prisutna uz upalu sinusa ne dolazi u napadima, traje do dva tjedna, bol se javlja obostrano u čelu i u području ličnih kostiju.
2. Tenzijska glavobolja se osjeća kao bolni obruč koji steže glavu oko čela.
3. Cluster glavobolja počne u jednom oku, širi se na čelo ili nos. Taj očni kapak je obično natečen. Takva glavobolja uglavnom pogađa muškarce.
4. Hormonalna glavobolja pogađa žene kada im se snizi nivo spolnoga hormona estrogena.
5. Trajna glavobolja u tjemenu ili zatiljku nastaje od promjena u kostima vratne kralježnice.
6. Kod bolesti čeljusnog zgloba glavobolja je u predjelu lica i uha.

Uzroci migrene

Kod migrene se grče krvne žile u mozgu. U stjenkama žila nalaze se osjetna tjelešca za bol. Kad se žila rasteže, osjetna tjelešca se podraže i tada nastaje bol. Situacije koje pogoduju nastanku grčenja krvnih žila su: stres, živčana napetost, promjene u ritmu spavanja (rad u noćnoj smjeni), hormonalne promjene (menstruacijska migrena), promjene vremenskih prilika (vrijeme prije kiše ili južina), velika vrućina ili velika hladnoća, izloženost dimu cigarete, izloženost titrajima svjetlosti na TV ekranu, oscilacije šećera u krvi, uzimanje lijekova protiv začeca. Migrenu mogu izazvati i neke vrste hrane: kiseli kupus, gazirana pića, pivo, Coca-Cola, zreli sirevi, crno vino, mliječna čokolada, kvasac, limun, naranča, banane, lješnjaci, sušeno voće, sladoled, salame, konzervirana jela, začini iz kineske kuhinje.

Do napada migrene može dovesti preskakanje doručka, dijete za mršavljenje, nedovoljno pijenje vode (dehidracija), uživanje alkoholnih pića, dugi rad na kompjutoru te pretjerana buka. Zadnjih godina se istražuju geni, jer bi njihovo oštećenje moglo biti uzrok migreni.

Vrste migrene

1. Obična migrena

Jaka pulsirajuća bol počinje iza jednoga oka, širi se u istu polovicu glave. Javlja se mučnina, bljeskovi pred očima, povraćanje, bljedoća, nemoć, osjetljivost na buku, svjetlost ili mirise.

2. Migrena s aurom

Takvoj glavobolji prethodi aura. Auru ima svaki treći bolesnik s migrenom. To je stanje koje traje par minuta do jednoga sata. U auri bolesnik ima smetnje vida u obliku bljeskova, lukova iskričavog svjetla, vidi svijetle cik-cak crte, vid mu može biti zamućen ili ima ispade u vidnom polju. Istovremeno s glavoboljom može se javiti utrnulost oko usta ili na dlanu ruke. Ako glava boli na lijevoj strani, utrnutost zahvaća lijevi dlan i kasnije cijelu ruku i lice. Mogu se javiti smetnje u govoru, promjene raspoloženja, vrtoglavice, opća slabost, bljedilo, zujanje u ušima, poremećaji svijesti, razdražljivost ili podbuhlost lica. Ponekad bolesnik ima i nestabilni hod.

3. Migrena s komplikacijama

Aura traje više od jednoga sata, kad nastupi pulzirajuća vrlo jaka glavobolja osjeća se i utrnulost ili oduzetost ruke, noge ili lica.

4. Migrenozni status

To je napad migrene koji traje duže od 72 sata i ne reagira na nikakvu terapiju.

Prevenција

Napadaji migrene se donekle mogu preduhitriti mirnim i zdravim životom, bez previše opterećenja. Bolesnika treba podučiti tehnikama opuštanja kad je u stanju napetosti ili stresa. Vjernicima pomaže molitva jer su u njoj mirni, opušteni i usredotočeni na komunikaciju s Bogom. Nevjernicima pomažu tehnike opuštanja u obliku autogenog treninga.

Liječenje

Ako su napadi rijetki i blaži liječe se tabletama Aspirina, Brufena ili Nalgesina. Istovremeno se može uzeti i blago sredstvo za umirenje (Apaurin dražeja od 2 mg). Kod jačih napada bolova daje se Imigran u obliku spreja za nos, Zomig tablete ili Maxalt u obliku listića koji se otapaju na jeziku, te se lijek može progutati sa slinom, pri čemu ne treba piti vodu. Koji put pomažu i Voltaren čepići koji se stavljaju debelo crijevo. Ako je prisutna i mučnina ili povraćanje daje se Reglan ili Torecan u tabletama, čepićima ili injekcijama. Lijekovi iz grupe triptana (Sumatriptan) mogu se u početku napada dati u obliku injekcije pod kožu.

Ukoliko su napadi česti, liječnik će kod nekih bolesnika (koji imaju zdravo srce!) propisati i trajnu terapiju lijekovima iz skupine beta blokatora (Atenolol), antidepresiva (Cipralex), antiepileptika (Topamax, Tegretol) ili dihidroergotamina (Ditamin).

Nekim bolesnicima pomaže akupunktura, a nekima procedure fizikalne terapije što treba svakako iskoristiti. Od pomoći može biti masaža pogravnine, vrata te masaža stopala, hladni oblozi na čelo, blaga masaža vrata uljem od metvice ili lavande.

Što jesti

Poželjne namirnice su pečeni krumpir ili krumpir kuhan u ljusci, banane, lubenice, avokado, kuhana leća, šalica kave, zobene pahuljice, bademi, indijski oraščić, bučne koštice, grahorice, salata od sirovog špinata, kelj, nemasni jogurt, krastavac, sok od grožđa, pečeni losos, govedina, jaja, lanene sjemenke, čaj od đumbira, paprene metvice i kajenskog papra.

Zaključak

Migrena je bolest koja uvelike narušava kvalitetu života. Ona često onesposobljuje bolesnika za rad te zahtijeva višesatno mirovanje u tihoj i zamračenoj prostoriji. Ako bolesnik uspije zaspati, tijekom sna se migrena smiruje. Takvi bolesnici moraju često koristiti bolovanje. Stoga se moraju strogo pridržavati liječničkih uputa.