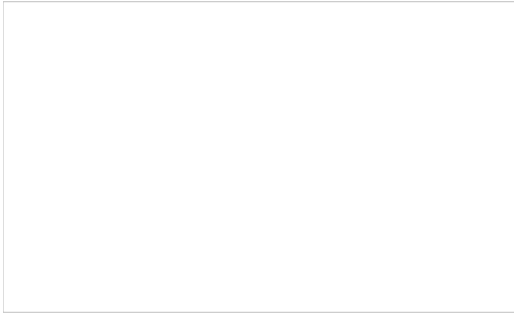


10 dalykų, ką reikėtų žinoti apie migreną. Kaip gyventi su migrena?



Migrena yra neurologinis sutrikimas, sukeliantis stiprų galvos skausmą. Galvos skausmas pasireiškia epizodais, kartais jį taip pat lydi pykinimas, vėmimas ir jautrumas šviesai (fotofobija). Tai dažnas sutrikimas, kuriuo serga 12-15 proc. visos populiacijos. Dažniausiai su migrena susiduria 30–39 metų amžiaus asmenys, kurių paplitimas tarp vyrų ir moterų siekia atitinkamai 7 ir 24 procentus. Mokslininkai mano, kad migreninis skausmas susijęs su trišakio nervo nenormaliu suaktyvėjimu. Kodėl migrena sergančių pacientų trišakio nervo suaktyvėjimas kartojasi, nežinoma. Ši liga apsunkina kasdieninę veiklą, o sukeliama skausmo stiprumas varijuoja nuo vidutinio iki labai stipraus. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, migreniniai galvos skausmai yra šeštoji pagal dydį priežastis, dėl kurios pasaulyje žmonės susiduria su neįgalumu. Žemiau rasite 10 faktų, kurie jums padės susipažinti ir gyventi su šia liga.

1. Yra nustatytas genetinis polinkis sirgti migrena

Keturi iš penkių sergančių migrena žmonių turi kitų šeimos narių, kurie taip pat susiduria su šia liga. Jei vienas iš tėvų yra sirgęs migrena, jų vaikas turi 50 proc. tikimybę susirgti. Jei migrena serga abu tėvai, rizika išauga iki 75 procentų.

2. Migrena nėra tik galvos skausmas

Žmogus gali patirti iki keturių migrenos fazių. Pirmoji fazė, dar kitaip vadinama prodromu, prasideda iki 48 valandų prieš migreną. Jos metu pasireiškia emocijų pokyčiai, žiovilys, dažnas šlapinimasis, skysčių susilaikymas, sprando rigidiškumas, troškulys.

Antroje fazėje maždaug 25 proc. pacientų patiria aurą, kuri paprastai atsiranda prieš galvos skausmą ir trunka mažiau nei valandą. Dažniausiai patiriama aura yra regos, tačiau taip pat gali pasireikšti parestezijos, galvos svaigimas, sumišimas, afazija, silpnumas arba ataksija.

Trečioje stadijoje palaipsniui pradeda stiprėti galvos skausmas. Nors migrenos skausmas gali pasireikšti abiejose galvos pusėse, dažniausiai skausmas būna izoliuotas vienoje galvos pusėje. Daugeliui skausmas būna pulsuojantis, jautrus šviesai, triukšmui, kvapams ir judėjimui. Dažnai pasireiškia pykinimas, vėmimas, regos ir pažinimo sutrikimai. Dauguma migreninių galvos skausmų trunka apie 4 valandas, tačiau gali trukti ir ilgiau nei 3 dienas.

Skausmui išnykus prasideda ketvirtoji migrenos fazė, kuri trunka dieną ar ilgiau. Postdromui būdingas nuovargis, dirglumas arba euforija. Taip pat gali atsirasti tokios komplikacijos kaip lėtinė migrena, kai ji trunka ilgiau nei 15 dienų.

3. Migreną provokuoja kai kurie maisto produktai

Daugelis pacientų, sergančių migrena, gali įvardinti ją provokuojančius maisto produktus. Bendras maisto trigerių bruožas yra didelis tiramino kiekis, kuris natūraliai susidaro senstančiame maiste. Maisto produktai,

kurių sudėtyje yra daug tiramino, yra šie: vytinta, rūkyta arba delikatesinė mėsa, sendinti sūriai, avokadai, bananai, džiovinti vaisiai. Kiti dažni maisto produktai, sukeliantys migrenos priepuolius, yra šokoladas, citrusiniai vaisiai, mononatrio glutamatas, aspartamas, alus ir vynas. Kartu su galvos skausmo dienoraščiu rekomenduojama pildyti ir maisto dienoraštį, kuris padės nustatyti, ką valgėte prieš migrenos priepuolius. Jei įtariama, kad migrenos priepuolius sukelia tam tikri maisto produktai rekomenduojama mėnesį laiko šių produktų vengti ir vertinti ar simptomai pagerėjo.

4. Migreną taip pat gali sukelti aplinkos veiksniai

Stresas, nereguliarus miegas, įvairūs kvapai, oro pokyčiai ir ryškios šviesos poveikis gali sukelti migrenos priepuolius. Amerikos galvos skausmo draugijos duomenimis, maždaug 4 iš 5 žmonių, sergančių migrena, nurodo, kad ją sukelia stresas. Ieškant būdų, kaip sumažinti streso lygį, galima užkirsti kelią būsimiems priepuoliams. Pacientams rekomenduojami gyvenimo būdo pokyčiai, tokie kaip miego higiena, reguliari mankšta ir streso valdymas. Reguliari mankšta gali sumažinti streso lygį ir migrenos priepuolių dažnumą, intensyvumą ir trukmę.

5. Migrena keičiasi per gyvenimą

Mokslininkai mano, kad cikliniai hormonų pokyčiai yra pagrindinė priežastis, kodėl moterys dažniau serga migrena nei vyrai. Tačiau iki lytinio brendimo migrena dažniau nustatoma berniukams. Kai kurios moterys migreną patiria prasidėjus mėnesinėms, o kitos teigia, kad priepuoliai vargina ovuliacinės fazės metu. Nustatyta, kad galvos skausmai moterims sustiprėja menopauzės pradžioje, o vėliau stebimas pagerėjimas. Kai kuriems pacientams galvos skausmai sumažėja 50-aisiais ir 60-aisiais gyvenimo metais, arba dažniau vargina tik pavieniai, aurai būdingi simptomai.

6. Svarbu kuo anksčiau pradėti simptominių migrenos gydymą

Kai kuriems migrena sergantiems pacientams simptomai palengvėja vartojant paprastus analgetikus, o kitiems prireikia antiemetiko ir specifinio migrenai skirtą gydymo (pvz., triptanų ar dihidroergotamino). Nepriklausomai nuo gydymo, simptominiai vaistai yra veiksmingiausi, kai jie pradedami vartoti galvos skausmo pradžioje. Sėkmingas ūminis gydymas turėtų palengvinti skausmą per kelias valandas.

7. Per ilgą simptominių gydymą gali sustiprinti galvos skausmą

Galvos skausmas, sukeltas vaistų vartojimo perteklius pasireiškia, kai pacientai vaistus nuo galvos skausmo vartoja ilgiau nei tris dienas per savaitę. Tai gali sukelti lėtinius, kasdieninius galvos skausmus bei gali sumažinti jautrumą vaistams, skirtiems migreninio galvos skausmo gydymui. Specialistai rekomenduoja pacientams, sergantiems migrena, pildyti vaistų vartojimo dienyną, jame žymėti kiek ir kokius vaistus nuo skausmo vartojo. Galvos skausmas, sukeltas perteklinio vaistų vartojimo, gydomas nutraukiant arba sumažinant per daug vartojamų vaistų kiekį bei optimizuojant prevencinį migrenos gydymą.

8. Indikacijos prevenciniam gydymui

Jei kiti gydymo būdai nepadeda, galvos skausmas yra stiprus arba migrena pasireiškia keturias ar daugiau dienų per mėnesį, gydytojas gali pasiūlyti skirti prevencinį migrenos gydymą. Gali būti skiriami antiepilepsiniai, antihipertenziniai vaistai (pvz., beta adrenoblokatoriai ir kalcio kanalų blokatoriai), kai kurie antidepresantai ir botulino A tipo toksino (botokso) injekcijos.

Profilaktinis gydymas nebūtinai turi būti taikomas visą gyvenimą, po 6 mėnesių sėkmingo gydymo galima apsvarstyti galimybę sumažinti ir nutraukti profilaktinio preparato vartojimą.

9. Migrena kamuoja ir vaikus

Migrena pasireiškia maždaug 8 proc. vaikų, įskaitant ir 2-3 metų vaikus. Jie gali patirti stiprų migreninį galvos skausmą, ypač jei migrena serga vienas arba abu jų tėvai. Tačiau vaikų simptomai gali skirtis nuo suaugusiųjų simptomų. Pavyzdžiui, jų skausmas gali būti pastovus (ne pulsuojantis) ir jaučiamas abiejose galvos pusėse, virš akiduobių. Dažnai būna pykinimas, vėmimas, jautrumas šviesai bei garsui. Vaikams gali atsirasti dėmesio koncentracijos, regėjimo sutrikimai, galvos svaigimas. Vaikų migrena paprastai būna trumpesnė nei suaugusiųjų ir trunka 1-2 valandas. Vieno tyrimo duomenimis, migrenos simptomai iki 25 metų amžiaus visiškai išnyksta 23 proc. asmenų.

10. Egzistuoja natūralios prevencinės priemonės

Natūralūs preparatai gali padėti išvengti migrenos priepuolių arba bent jau sumažinti jų sunkumą ir trukmę. Rekomenduojama savo dietoje padidinti gaunamą riboflavino (vitamino B2), magnio, kofermento Q10 kiekį:

- Kofermentas Q10 (CoQ10): reguliariai vartojant šį antioksidantą migrenos profilaktikai, sumažėja migrenos dažnumas ir intensyvumas.
- Magnis: mažesnis magnio kiekis yra susijęs su galvos skausmais ir migrenos priepuoliais. Magnio rasite tokiuose maisto produktuose kaip riešutai ir žalieji lapai.
- Vitaminas B2 (riboflavinas): įrodyta, kad riboflavinas mažina migrenos priepuolių dažnį. Natūraliai riboflavino galima rasti kiaušiniuose ir pieno produktuose.
- Vitaminas D: 2018 m. atliktame tyrime nustatyta, kad asmenims, kuriems trūksta vitamino D, migrena pasireiškia dažniau. Vitamino D natūraliai galima rasti pieno produktuose ir kiaušiniuose. Vitamino D taip pat galite pasisemti praleisdami šiek tiek laiko saulėje.

Maisto papildai, kuriuose yra plaukuotųjų viršūklių vaisiai taip pat gali padėti palaikyti normalią nervų sistemos funkciją. Šiuose vaisiuose yra medžiagų, tokių kaip polifenoliai, terpenai, antocianinai, flavonoidai, alkaloidai ir glikozidai. Tradicinėje medicinoje plaukuotųjų viršūklių vaisiai, kuriuose yra įvairių chemiškai aktyvių junginių, lemiančių jų gydomąsias savybes, nuo seno vartojami unanių, ajurvedos ir homeopatinėje medicinoje įvairioms ligoms gydyti, atminčiai ir smegenų veiklai gerinti.

Nėščioms moterims bei žindytėms dėl maisto papildų naudojimo būtina pasitarti su gydytoju arba vaistininku.

Parengta pagal:

https://americanheadachesociety.org/wp-content/uploads/2018/05/Deborah_Friedman_-_Top_10_Things_that_you_and_Your_Patients_with_Migraine_Should_Know-1.pdf

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4749770/>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/migraine-headache/in-depth/migraines/art-20047242>

<https://www.healthline.com/health/migraine>

<https://www.uptodate.com/contents/pathophysiology-clinical-manifestations-and-diagnosis-of-migraine-in-adults>

#migrena #skausmas #aura #plaukuotasis viršūklis #medicina #magnis #vitaminasB2