



Co je migréna?

Nemoc se špatnou pověstí!

teva



Zodpovězte
pět otázek,
je to migréna?



Co je migréna?

Migréna není hysterie ani výmluva. Nepomáhají ani léky proti bolestem. Pacienti s migrénou se nezdávkou setkávají s nepochopením okolí. Poznáváte se v příbězích Michaely, Vítka a Jany? Je na čase s migrénou něco udělat. Nenechte se odbýt!

Mám migrénu?

Odpovězte na následujících pět otázek

- Je bolest převážně jednostranná?
- Má pulzující charakter?
- Je doprovázena nevolností a/nebo zvracením?
- Je doprovázena přecitlivělostí na světlo, hluk či pachy?
- Zhoršuje se fyzickou námahou?

Pokud odpovíte na více než 3 otázky ANO, pravděpodobně trpíte migrénou.

Spoustu dalších informací, které se vztahují k onemocnění migrénou, najdete na portále

MIGRÉNA
KOMPAS



Nikdo nechápal, jak
mě může **odrovnat**
obyčejná bolest hlavy



Michaela:

S migrénou je zapotřebí bojovat

„Můj příběh se začal psát už na základní škole, často mě bolela hlava, ale nikdo tomu nepřisuzoval žádný velký význam. Až kolaps na letním táboře a těžký otřes mozku vedly k návštěvě neurologa. Intenzivní bolesti hlavy byly přičítány následku úrazu, ale ani elektroencefalografie, ani magnetická rezonance nic neodhalily. Postupem času přestaly zabírat volně dostupné léky. Měla jsem pocit, že se s tím prostě budu muset naučit žít.

Ze začátku mě bolela hlava jednou až dvakrát měsíčně. Ale bolesti se stupňovaly, byly intenzivnější, musela jsem ležet v naprostém tichu a tmě. Všechno mi smrdělo, ze všeho se mi dělalo zle, nedokázala jsem ani spát... Bolesti už netrvaly jenom jeden den, ale začaly se prodlužovat a paralyzovaly mě na několik dní. Okolí nemělo pochopení, nikdo nechápal, jak mě může odrovnat obyčejná bolest hlavy, mysleli si, že jsem přecitlivělá, a měla jsem pocit, že mě nikdo neposlouchá. Přestala jsem o tom s okolím mluvit, byla jsem naprosto alergická na rady: ‚Proč si nevezmeš Ibalgin? Mně na bolest hlavy zabírá.‘

Jednoho dne jsem se dostala do stavu, kdy už jsem nebyla schopna si sama pomoci. Několik dní jsem ležela sama v bytě v naprosté tmě a tichu, jen já a ta šílená bolest hlavy. Nic jsem nejedla, nepila, jen se dopovala Nimesilem s nadějí, že to prostě musí zabrat. Byla jsem naprosto vysílená a oblblá léky, nemohla jsem ani vstát z postele. Zvedla jsem telefon a zavolala příteli. Našel mě ležet v bytě v hrozném stavu, ale já už sama nemohla. Jako hadrovou panenku mě odnesl do auta a jel se mnou do nejbližší nemocnice. Když mě sestřička v nemocnici viděla, chudáka ho ještě sjela, že tohle je na záchranku, a ne na nějaké cestování autem. Na jeho obranu, on ji volat chtěl, já to ale odmítla s tím, že mě ‚jen‘ bolí hlava a záchranka je pro horší případy, než jsem já.

Tady poprvé jsem se setkala s doktorem a sestrou, kteří měli pro moji bolest veliké pochopení. V ordinaci doktor zhasl a vyšetřoval mě skoro potmě, popisovala jsem mu svoji bolest hlavy a zmínila se i o svém dřívějším úrazu. Podíval se na mě a zašeptal: ‚Tohle rozhodně nemáte z toho úrazu, vy máte ukázkovou migrénu.‘ Tady poprvé dostala moje bolest jméno – migréna. Nikdy jsem na ni ani nepomyslela, nikoho to vlastně ani nenapadlo. Kromě toho, že jsem dostala injekci, po které se mi za chvíli začalo dělat lépe, mi doktor napsal triptany. Moje záchrana! Od této chvíle byly stále se mnou, ať jsem šla kamkoli. Musely být v každé kabelce, autě, nočním stolku, prostě úplně všude. Představa toho, že někam pojedou bez kartáčku na zuby, mě nechává klidnou, ale zapomenout doma Sumatriptan? NEMYSLITELNÉ!!!

A tak jsem prožívala další roky a ani jsem si neuvědomovala, že bolesti byly stále častější. Nikdy mě nenapadlo je počítat. Jednou se mi má kamarádka svěřila, že dostala ataku migrény s auroou, která ji naprosto paralyzovala. Nikdy bych tohle nepřála ani svému největšímu nepříteli, ale v tuhle chvíli jsem cítila, že mám spojence. Někoho, kdo ví, co je to za bolest, jaké u toho prožívám pocity, a někoho, komu si můžu ulevit a promluvit si s ním o tom. Do této chvíle jsem měla pocit, že všechny tímto skuhráním obtěžuji.

Jak roky ubíhaly, z přítele se stal manžel a já zjistila, že jsem těhotná. Období, na které jsem se těšila, že si ho budu užívat. Nejen já, ale i manžel. Představovali jsme si, jak budeme všechno zařizovat společně, všechno budeme společně prožívat...

Ano, prožívali jsme, ale místo radosti spíš muka. Sumatriptan podle lékaře nepřicházel v úvahu, pouze Paralen – lentilka, která mi naprosto nepomáhala. Ze všech stran se na mě valilo, že po prvním trimestru budu mít pokoj, odezní to... Ale ono to neodeznívalo, bylo to ještě horší a já už nevěděla, co s tím. Jednou jsem skončila i v nemocnici, ale moc platné to nebylo, dostala jsem kapačku Paralenu, magnezia, a bohužel se mnou více udělat nemohou kvůli miminku. Devět měsíců jsem se držela zuby nehty, musela jsem se kousnout. Po porodu to bylo ještě horší, četnost atak migrény byla neúnosná. Každý den mě bolela hlava, do toho malé dítě a já začala ztrácet nervy.

Dny, kdy mi bylo v měsíci dobře, jsem spočítala na prstech jedné ruky, více jich nebylo. Přišla jsem k neurolozce naprosto vyřízená, plakala jsem, že nevím, jak dál, že mi přece někdo musí pomoci! Nemůžu každý den jíst Sumatriptan. Poslední kontrolu u ní jsem měla před těhotenstvím, ale od té doby se bolesti skokově zvedly na 25 atak v měsíci. Řekla mi, že už na mě nestačí, a dala mi žádanku do specializovaného centra pro bolest



hlavy. Vůbec jsem nevěděla, že něco takového existuje, nikdy jsem o ničem takovém neslyšela. Už ve dveřích ordinace jsem volala pro objednání, ale sestra mi v telefonu řekla o prvním volném termínu za tři měsíce. Chápu, je nás hodně, nejsem jediná, co potřebuje pomoci.

Blížil se den D, hlídání jsem měla zařízené úplně u všech, kdyby náhodou jedno vypadlo, abych měla druhé. Prostě nesměla nastat situace, že bych tam nemohla jít. Ráno jsem se probudila opět s atakou, sedla do auta a vyrazila. Centrum bylo krásné, nové, všichni se usmívali, cítila jsem se tam moc dobře, nikdo se na mě nedíval jako na citlivku, co ji stále bolí hlava. Všichni pro mě měli pochopení. Byla jsem až naměkko z toho všeho, takže když jsem vešla do ordinace, posadila se u pana doktora a on se mě zeptal „Tak jak se dnes cítíte?“, hrkly mi slzy do očí. Pláč nešel zastavit, a tak jsem plakala a vyprávěla mu svůj příběh. Pousmál se a řekl mi: „Tady jste správně, tady vám pomůžeme.“



Cítila jsem se tak jako už dlouho ne, někdo měl pochopení pro mé stavy, chápal moje zoufalství, chtěl mi pomoci a dal mi naději. Naději v podobě tzv. biologické léčby – pokud ale selže ta prášková. A tak jsem hned naskočila do práškové léčby. První na řadě byla léčba antidepresiv. Ta mi vůbec nepomohla, stavy byly stále stejné, bolesti stejný počet a jako „bonus“ mi to zamávalo s psychikou. Na kontrole mi pan doktor léky vysadil a nasadil nové. Tentokrát antiepileptika, která ale také nefungovala. Počty atak se nesnížily a stále zůstávají nad dvaceti za měsíc.

Stříhám metr do další kontroly. Strašně moc si přeji, abych už jen slyšela, že i tato léčba selhává a já jsem už na dosah té biologické. Tak na mě prosím myslete, moc bych si přála začít zase žít.

A vám, co jste dočetli můj příběh až sem a perete se se stejným neviditelným nepřítelem jménem migréna, bych chtěla povědět, že na to nejste sami, nebojte se říci si o pomoc a nenechtejte to zajít tak daleko jako já. Není to „jen obyčejná“ bolest hlavy, je to život znepříjemňující mrcha, která vás dokáže srazit až na úplné dno, a je potřeba s ní bojovat.“



Migréna
je samostatné
chronické onemocnění
charakterizované
opakovanými
záchvaty
bolesti hlavy

Další příznaky:
nevolnost, zvracení,
světloplachost, větší
citlivost na zvuky,
pachy apod.

Vyskytuje se častěji
u žen než u mužů
ve všech věkových
skupinách.

V dětství je častější
u chlapců a kolem
puberty častější
u dívek.

Největší počet
migreniků vidíme
mezi 30.–40. rokem
života.



 **15%**
7% 



Průběh migrenózního záchvatu (ataky)

- 1 Prodromální (předzáchvatové) stadium.** Nevyskytuje se u všech nemocných. Obvykle jeden až tři dny před rozvojem bolesti se může objevit neklid, podrážděnost, nebo naopak ospalost, deprese, chuť na sladké, zácpa, průjem.
- 2 Aura.** Zhruba u 20 % pacientů se před bolestivým stadiem objeví aura a mizí s nástupem bolesti. Zpravidla trvá 5–45 minut. Může mít několik podob – typů:
Zraková aura je nejčastější. Vypadá jako záblesky, světlé/tmavé skvrny, klikaté čáry, geometrické obrazce či výpadky části zorného pole, přechodná jednostranná ztráta zraku.
Senzorická aura. Při ní dochází k poruchám citlivosti, k brnění, mravenčení na jedné končetině a po 10 až 20 minutách mohou přejít na tvář, rty nebo jazyk.
Řečová aura je méně častá. Vyznačuje se například nesrozumitelnou výslovností, mumláním nebo neschopností tvořit správná slova.
Motorická aura je velmi vzácná, při ní se objevuje jednostranné oslabení končetin, častěji horní končetiny.
- 3 Bolesti hlavy** jsou střední až velmi silné intenzity, převážně jednostranné, ve 40 % oboustranné nebo se strany střídají; bolesti mají tepající charakter a mohou trvat několik hodin až maximálně tři dny. Často omezují či zcela vylučují jakoukoli činnost či aktivitu. Pacient vyhledává klid, ticho, tmou, vyhýbá se všem kontaktům. Fyzická námaha bolest zhoršuje.
Migrenózní záchvat často provází nevolnost a zvracení. Typická je také světloplachost, zvýšená citlivost ke všem zvukům a pachům/vůním.
- 4 Postdromální (následné) stadium.** Po odeznění bolesti se může dostavit nejen úleva, ale i pocit vyčerpání, únava a deprese.

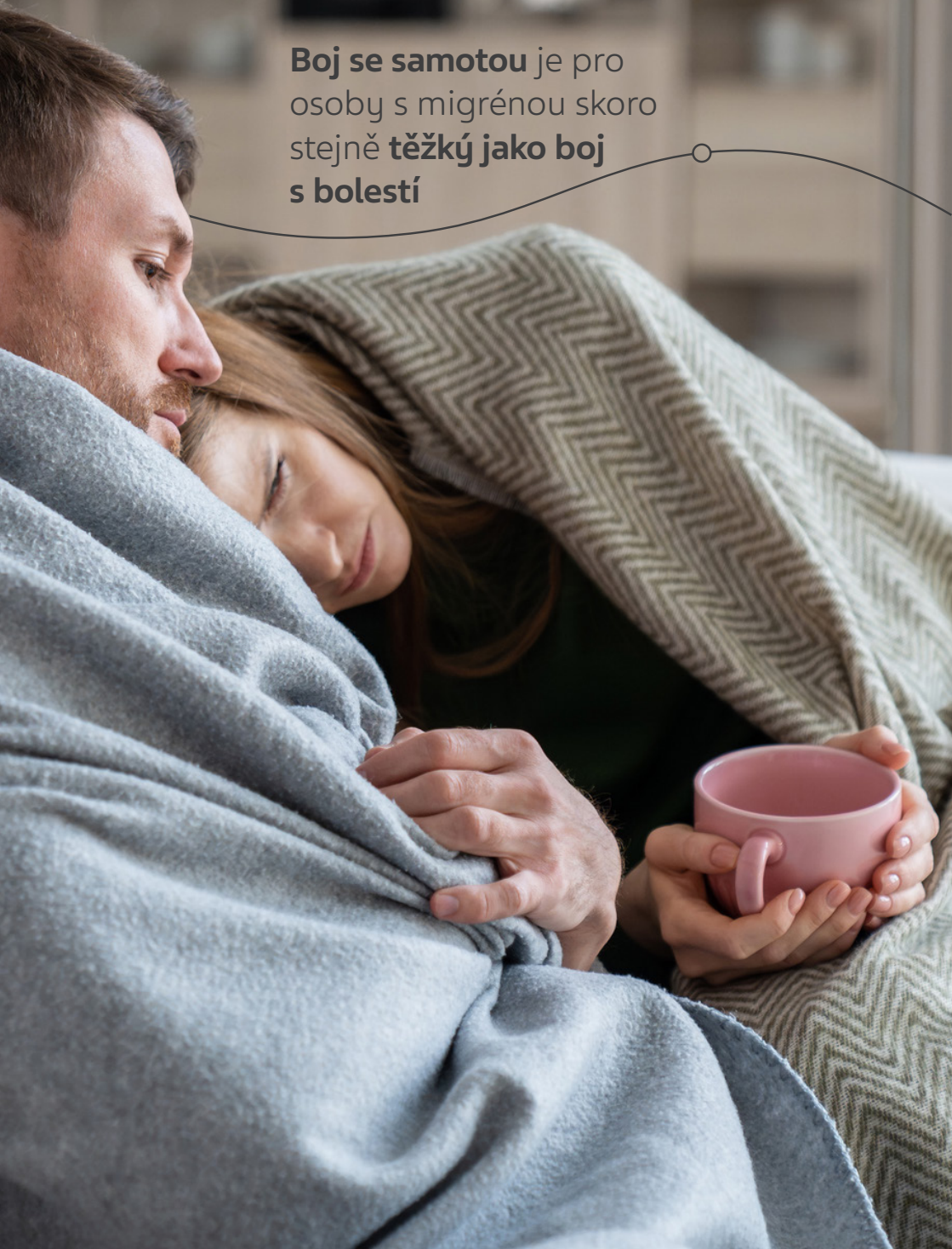
Pokud se u vás neobjevují všechny čtyři fáze, neznamená to, že netrpíte migrénou. Pro diagnózu migrény je důležitý charakter bolesti, doprovodné příznaky a opakování atak (u migrény s aurou stačí dva záchvaty, u migrény bez aury pět atak).

Mezi jednotlivými záchvaty nemívá nemocný žádné další potíže, kvalita jeho života je však narušena očekáváním dalších záchvatů migrény.

Typ migrény podle frekvence záchvatů v měsíci:

- **epizodická nízkofrekventní:** 4–8 atak,
- **epizodická vysokofrekventní:** více než 8, ale méně než 15 atak,
- **chronická:** více než 15 záchvatů bolesti hlavy, z nichž více než 8 záchvatů splňuje diagnostická kritéria migrény.

Boj se samotou je pro
osoby s migrénou skoro
stejně **těžký jako boj**
s bolestí



Vítek:

Osoby s těžkou migrénou mizí zdravým lidem ze života

„Migréna mé ženy postihuje rodinu celou. Pacienti s migrénou potřebují kromě kvalitní lékařské pomoci pochopení a vnímavost zdravých blízkých.

Myslím si, že největším problémem s chápáním migrény jako opravdové nemoci je skutečnost, že každého někdy bolela hlava,“ píše Vítek ve svém příběhu. „Člověk s migrenózní atakou si přeje jen klid, ticho a tmu. Těžko si s nimi domlouváte čas, který budete společně trávit, protože vám setkání kvůli své nemoci často ruší. A vzhledem k tomu, že na první pohled není tato choroba patrná, je to pro okolí migreniků mnohdy těžko pochopitelné. I proto mají nemocní migrénou jen málo přátel a nové vztahy navazují velmi těžko. Nechtějí totiž pořád dokola vysvětlovat, proč ruší domluvená setkání.

Jaké to asi je, zažívat 15–20 záchvatů za měsíc? Jen se podívejte do svého kalendáře a popřemýšlejte, jak by váš minulý měsíc vypadal, kdybyste z něj museli polovinu nebo dvě třetiny jednoduše škrtnout. A jaké by bylo, pokud byste byli na rodičovské se dvěma malými dětmi?

„Já bych chtěla tu kouzelnou hůlku a čarovala bych, aby maminku už nebolela hlavička,“ řekla mi ve svých čtyřech letech naše Anička, když se má žena snažila v tichu a tmě vyležet jeden ze záchvatů. A mezi první věty, které dal dohromady tehdy dvouletý Vojtík, patřila i otázka: „Nebolí hlava, mamí?“

Boj se samotou je pro osoby s migrénou skoro stejně těžký jako boj s bolestí. Nastoupil jsem na rodičovskou dovolenou, aby má žena mohla pracovat, ale poloviční úvazek jí navodil jen zhoršení stavu. Vědomí, že nemůže dělat práci, která ji baví a za kterou ji chválí, je pak trvale otevřenou ranou.

Migréna je nemoc. Vyrovnat se s touto chorobou je těžké pro trpící i jejich blízké. Právě přijetí migrény jako nemoci, která přichází bez jednoznačné příčiny, je pro nás, kteří jsme osobám s migrénou nablízku, sice náročné, ale nezbytné. Migrénu je třeba brát jako nemoc.“

Vliv
hormonů



Klimatické
vlivy



Alkohol



Potravin



Stres



Špatně větrané
prostředí



Silné
světlo



Nedostatek
spánku



Spouštěče migrenózního záchvatu

Vyvolávající faktory migrenózního záchvatu jsou u každého pacienta jiné. Faktor, který u jednoho migrénu spustí, nefunguje u druhého. Spouštěcí faktory můžeme rozdělit do čtyř skupin.

- 1 Hormonální vlivy** u žen. Migrenózní ataky se objevují v období menstruace či těsně před ní. U části žen se migréna vyskytuje jen v období menstruace, jiné mají ataky i mimo toto období.
U některých pacientek s migrénou bez aury vázanou na období menstruace se může intenzita či frekvence záchvatů snížit při nasazení kombinované hormonální antikoncepce (obsahuje estrogen + gestagen) v tzv. dlouhém cyklu (užívání tří platiček bez pauzy). Naopak u žen s migrénou s aurou se doporučuje užívání čistě gestagenní antikoncepce.
V těhotenství může dojít ke zvýšení četnosti záchvatů u žen, které trpí migrénou s aurou, naopak ženy s migrénou bez aury se cítí během těhotenství lépe a mají jen ojedinělé a slabší záchvaty, nebo jsou i zcela bez obtíží.
Ke změnám četnosti a tíže atak může dojít i v souvislosti s klimakteriem, a to jak ke zlepšení (častěji), tak i ke zhoršení.¹
- 2 Klimatické vlivy**, zvláště změny atmosférického tlaku nebo změny nadmořské výšky při cestování, jsou výraznými spouštěcími ataky.
- 3 Potraviny a nápoje** jsou často uváděny, ale ne vždy prokázány spouštěči. K nejznámějším patří alkohol obecně (červené víno zvláště), ostré koření a glutamát sodný. Podstatně méně častými spouštěči jsou čokoláda, kakao, aromatické sýry a citrusové plody, přestože jsou ve starší literatuře zdůrazňovány (pro obsah tyraminu). Spouštěčem může být i přejedení nebo naopak náhlé hladovění (u osoby která není na pravidelný půst jakožto součást běžného života zvyklá).²
- 4 Různé** – stres, nedostatek spánku, změny rytmu spánku a bdění (noční služby, delší spánek o víkendu), hluk, pobyt v nedostatečně větrané místnosti, ale i v klimatizovaných prostorách, působení silného světla či ostrého slunečního svitu, vystavení vůni/pachu jsou faktory, které mohou migrénu spustit.

1. Gil-Gouveia R. Menstruation and migraine. Migraine Headache Management. Praha, 2023.

2. <http://czech-headache.cz/>



Příčiny vzniku migrény

Přesná příčina migrény není známa. Nevíme, proč u někoho dojde k rozvoji migrény, zatímco u jiného za stejných podmínek nikoli.

Určitou úlohu hraje dědičná dispozice (migrénou trpí někdy několik generací žen či mužů). Děje, které se odehrávají před záchvatem a během záchvatu migrény v mozku, jsou velmi složité a výsledným stavem je jednoduše řečeno přecitlivělost některých nervových okruhů vedoucích k vyplavování látek, které rozšiřují mozkové cévy a zpětně udržují stav větší citlivosti. Přesně zatím není známo, proč určití lidé reagují právě výše popsaným způsobem na uvedené podněty a na jiné nikoliv. V žádném případě prostá migréna neohrožuje život postiženého.

Pokud se však mění charakter záchvatů, zvyšuje se jejich četnost a přetrvávají některé příznaky aury déle než 60 minut, je bezpodmínečně nutná konzultace s lékařem.

Doporučujeme, aby byl nemocný s typickou migrénou alespoň jedenkrát za život důkladně vyšetřen neurologem a aby léčba byla vedena lékařem. Nekontrolovaná samoléčba vede velmi často k návyku na léky a ke vzniku každodenních bolestí hlavy z nadužívání těchto léků. Nejčastěji jde o běžně užívané léky proti bolestem (paracetamol, kyselina acetylsalicylová – aspirin, ibuprofen, naproxen a jejich kombinace s kofeinem, triptany, opioidy).

Před návštěvou odborníka je dobré si vést deník bolestí hlavy, který pomůže se stanovením diagnózy migrény a jejího typu. Je to důležité i pro volbu správné léčby.

Záznamový diář k odstřížení najdete na zadní obálce.



Léčba mě vrátila
zpět do života

Jana:

Díky cílené léčbě slavím třileté narozeniny

Šedesátiletá pacientka má migrénu od svých deseti let. Když přišel záchvat, posílaly ji učitelky rovnou domů – ve škole zkrátka bolesti nevydržela. Diagnózy se sice dočkala brzy, ale kromě analgetik prakticky žádná léčba tenkrát neexistovala, a tak trápení pokračovalo i na střední škole v Praze. Tam Jana bydlela na internátě. „Měla jsem štěstí, že ředitelka internátu měla migrénu také a rychle pochopila, že si nevymýšlím,“ vzpomíná Jana.

Po maturitě nastoupila do práce jako knihovnice, a když ji migréna zastihla tam, snažila se ji – podle síly záchvatu – buď přežít, nebo musela odejít domů. Hodiny pak doháněla tím, že brala služby za kolegyně. „V té době jsem poznala svého manžela a ten pochopil, že si nebere pouze mě, ale i migrénu. Chtěli jsme děti, a tak jsem se bránila užívat léky. Ve snaze zbavit se migrény jsem zkoušela různé léčitele, akupunkturu, ale vždy bez výsledku – jen u akupunktury s krátkodobým zlepšením. Teď si s manželem s nadsázkou říkáme, že za ty peníze, co jsme dali za různé metody, bychom měli super auto,“ pokračuje Jana.





Bolesti hlavy, ale i zvracení a další projevy nemoci se začaly zhoršovat po prvním porodu. „Když bylo dceři osm měsíců, musela jsem přestat kojit, abych mohla brát léky. Druhé těhotenství jsem částečně proležela v nemocnici, zvracela jsem při záchvatech tak, že jsem začala krváčet,“ uvádí Jana. Po druhém porodu vyzkoušela všechny možné léky, aby mohla fungovat a starat se o děti. „Po mateřské jsem nastoupila do práce a začalo asi nejhorší období. Cílené léky ještě nebyly dostupné a po návštěvě neurologie jsem většinou bez vyšetření odcházela jen s dalším receptem, že něco zkusíme. Dost často jsem končila

v nemocnici na kapačkách nebo injekcích. Největší oporou mi byl vždy můj manžel. Často jsem při záchvatech přemýšlela o sebevraždě. Děti si mě pamatují s ovázanou hlavou a opřenou o záchodovou mísu,“ popisuje Jana. Dočasnou úlevu jí přinesly triptany, ale i na ně si tělo zvyklo a Jana užívala v průměru 14 prášků měsíčně.

Začala tedy sama hledat na internetu, co za možnosti ještě existuje, a objevila poradnu pro léčbu bolestí hlavy. Absolvovala postupné vysazování vysokého množství triptanů, strávila ještě nějaký čas doma a přišlo výrazné zlepšení. Vše se však vrátilo do starých kolejí po návratu do práce.

Před třemi lety Janě zabrala inovativní terapie a z původních 15 záchvatů měsíčně se staly tři až čtyři. „Slavím tak tříleté narozeniny s cílenou léčbou – ta mě totiž vrátila zpět do života, mohu si plánovat dovolenou, věnovat se čtyřem vnoučatům, zkrátka normálně fungovat,“ říká. Jedním dechem však dodává, že nemoc jí v životě vzala hodně – připravila ji o spoustu zážitků a také o vysokoškolské studium, které musela kvůli častým záchvatům po prvním ročníku vzdát.

Aplikace Migréna Kompas – kontrola nad nemocí

Aplikace vám umožňuje zaznamenat jednotlivé záchvaty, jejich délku, intenzitu a užití léky. Kromě toho můžete do aplikace zaznamenávat svou životosprávu a jak jste se cítil/a, díky čemuž lépe porozumíte svému onemocnění. Aplikace bude sloužit jako pomocník při rozhovoru s ošetřujícím lékařem, při kterém společně odhalíte možné spouštěče atak migrény a domluvíte se na vhodné změně životního stylu.

Na vzniku aplikace se podílela patientská organizace Migréna-help, přední odborníci v oboru neurologie, společnost Teva Pharmaceuticals a Pears Health Cyber. Aplikace Migréna Kompas je určena pacientům s diagnózou migrény. Dostupná je pro operační systémy Android a iOS.

Stažení aplikace do telefonu

Stažení aplikace Migréna Kompas do mobilního zařízení je možné na adrese www.migrena-kompas.cz/aplikace/ nebo naskenováním QR kódu níže. Pozor, nepůjde-li na vašem zařízení aplikace stáhnout, budete automaticky přeměrováni zpět na stránky migrena-kompas.cz.





**Každý pacient
je originál**
a tomu je třeba
přizpůsobit léčbu

Léčba migrény

Migrénu nelze zcela vyléčit, ale její frekvenci a intenzitu lze u většiny pacientů výrazně zmírnit. Každý pacient s migrénou je originál a to je nutné vzít v potaz i při léčbě.

Lékař vám řekl, že trpíte migrénou, a nyní je na vás obou, abyste stanovili realistické léčebné cíle i postupy. Léčba se skládá ze zvládnutí akutní ataky migrény, a to jak léky, tak dalšími postupy. Existuje řada ovlivnitelných spouštěcích faktorů (viz Spouštěče migrenózního záchvatu) a někdy velmi pomůže cílená změna životosprávy, léčba depresivních a úzkostných stavů, hormonální léčba, psychoterapie, fyzioterapie k podstatné redukci počtu záchvatů.

Akutní medikamentózní léčba

Zatím neexistuje lék, který by byl stoprocentně účinný u všech nemocných. Avšak pokrok v léčbě migrény v posledních letech je ohromný a pro některé nemocné přímo osvobozující.

Nespecifické léky působí proti bolesti hlavy, nevolnosti nebo zvracení. Některé z nich patří mezi volně prodejná léčiva.

Specifické léky (triptany, gepanty) zasahují přímo do mechanismu vzniku migrény.

Těžké migrenózní ataky se zvracením je možné léčit v nemocnici, kde je možné léky proti migréně aplikovat pomocí injekcí anebo infuzí.

K nastavení správného dlouhodobého postupu je třeba, aby si nemocný vedl přesný deník, kam zaznamenává všechny ataky migrény, jejich tíži, doprovodné příznaky a důležité okolnosti: menstruace, stres, infekce apod. (viz Záznamový diář nebo aplikace Migréna Kompas).

Bolest hlavy z nadužívání léků

Ze záznamů v diáři lze též vyčíst, zda se nejedná o bolesti hlavy v důsledku užívání velkého množství léků proti bolesti. To může paradoxně bolesti hlavy vyvolávat!

V odborné literatuře má tento stav i svůj název – medication overuse headache (MOH).

Je nutné jej řešit. Léčba spočívá ve vysazení léků, které bolesti z nadužívání spouštějí.

Pokud nelze pro odvykací potíže (třes, nevolnost, podrážděnost, bolesti apod.) vysadit lék ihned, pak je možné jej vysazovat postupně, respektive při pobytu v nemocnici.

Další možností je použít překlenování léčbu přípravky, které bolesti hlavy z nadužívání

nevyvolávají, nebo léčbu onabotulotoxinem A, respektive profylaktickými léky proti migréně, a to vše za pomoci psychoterapie.

Profylaktická léčba

Četným atakám migrény je vhodné předcházet. Profylaktická léčba se zahajuje:

- při více než třech těžkých záchvatech za měsíc,
- trvají-li ataky migrény déle než 48 hodin,
- více než dvakrát týdně je nutná akutní léčba, která je většinou neúspěšná nebo zatížená nežádoucími účinky.

Cílem profylaxe je snížení počtu a intenzity záchvatů o 50 % a více

Profylaktické léky je potřeba podávat po dostatečně dlouhou dobu (3 měsíce a více). Dávku je třeba navyšovat postupně. Léky první volby jsou zpravidla přípravky používané v léčbě jiných onemocnění, které mohou fungovat i v profylaxi migrény (například léky proti hypertenzi, epilepsii a depresi). Jejich nevýhodou je relativně nízká účinnost a u některých pacientů vedlejší účinky.

Specifická profylaktická léčba migrény

Jedná se o nový typ preparátů, které blokují důležitou molekulu, která je aktivována při vzniku migrenózního záchvatu (tzv. calcitonin gene-related peptide, CGRP). Především jde o biologickou léčbu, která spočívá v aplikaci monoklonálních protilátek. Aktuálně jsou k dispozici čtyři přípravky, které se podávají injekčně či infuzně. Mezi anti CGRP preparáty patří také gepanty, které jsou podávány ve formě tablet.

Centra pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy

V České republice je specifická profylaktická léčba migrény předepisována v centrech pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy. Lze ji doporučit pacientům, u nichž selhaly minimálně dva profylaktické léky.

Pacienti musí být do center doporučováni svými neurology.

Je nezbytné, aby pacienti měli souhrnnou zprávu o průběhu onemocnění a dosud užívané léčbě a její efektivitě.

Seznam center pro léčbu bolestí hlavy

<https://www.migrena-kompas.cz/centra-pro-lecbu/>



Zdravotní dokumentace pro přijetí do centra pro léčbu bolestí hlavy

Anamnéza

Stručný souhrn zdravotního stavu

(například hypertenze, astma, alergie, gynekologické údaje, užívání hormonální antikoncepce či jiných léků apod.).

Průběh onemocnění

První příznaky, doba trvání (roky), vývoj

v posledních letech, **frekvence** atak migrény v posledních šesti měsících, dopad na kvalitu života.

Popis průběhu ataky

Příznaky a trvání prodromální fáze, přítomnost aury (s kterými trvání bolesti, vliv fyzické aktivity, doprovodné příznaky (nevolnost, zvracení, světloplachost...), co následuje po atace (postdromální fáze).

Akutní léčba

Soupis všech léků proti bolesti hlavy (chronologicky) a jejich efekt (i změny v čase).

Profylaktická léčba

Soupis všech léků, včetně dávkování, délky užívání, efektu, důvodu ukončení léčby.

Další dokumentace

Diář bolestí hlavy (viz výše) minimálně za tři, ideálně za šest měsíců, **výsledky provedených vyšetření**: především popis a snímky MRI mozku.

Závěr

Doporučení z pohledu neurologa.



A woman with voluminous, curly brown hair is shown in profile, looking upwards and to the right with a gentle smile. She is wearing a white t-shirt under a dark blazer. The background is a blurred indoor setting. In the upper right corner, there is a text overlay in white. A thin white line with a small circle at its end extends from the text towards the woman's face.

Pochopení sebe
sama může mít
ozdravující účinky

Změny životního stylu a psychoterapeutická podpora

Spouštěčem migrenózní ataky je často **stres, emoce** (častěji negativní, ale i radostná), **napětí, životní stereotyp**. Na zvládnání těchto faktorů nemusí být v ordinaci lékaře specialisty dostatek času. Pak je psychologická podpora – psychoterapie – velkým přínosem.

Z výzkumů vyplývá, že 45 % pacientů, kteří využívají psychoterapii, například tzv. kognitivně-behaviorální terapii či jiné typy technik používaných v psychologii (autogenní trénink, meditace, mindfulness, gestaltterapie, transakční analýza apod.), mívá méně migrenózních záchvatů.

Dalším důvodem k návštěvě psychoterapeuta je velmi často migrénu doprovázející deprese a úzkost. Tyto dvě kamarádky migrény spolu přicházejí a mohou spolu také odejít.





Cíle psychoterapie

Psychoterapie působí na duševní stav, a tím na chování člověka, jeho rodinné, pracovní a společenské vztahy.

Psychické procesy jsou důsledkem působení určitých látek v mozku, které si tělo samo vyrábí. Duševní a tělesné pochody od sebe nelze oddělit.

O této problematice se zdaleka neví vše. Je však například známo,

že stav centrální nervové soustavy

je ovlivněn střevním mikrobiomem,

tedy bakteriemi, viry a plísněmi žijícími

v zažívacím traktu. A naopak děje uvnitř lebky –

třeba migréna – spouští změny v celém organismu.

Proto je lépe útočit na nepřítele – migrénu – z obou stran. Změna typu úsudku, osobnostního přístupu, či „pouhé“ pochopení sebe sama mohou mít ozdravující účinky.

S čím psychoterapie pomůže

Stres: za doporučení „vyhýbejte se stresu“ by měl následovat trest. Stresu se nelze vyhnout, ale je možné se jej naučit zvládat.

Deprese, úzkost: u lidí s migrénou je pravděpodobnost výskytu deprese a úzkosti dvakrát až čtyřikrát vyšší než v běžné populaci. Obvykle se léčí tzv. antidepresivy nebo anxiolytiky. Léky jsou účinnější, probíhá-li současně psychoterapie ke zvládnutí psychického stereotypu, tedy toku myšlenek, které tyto potíže spouští. Je to dřina, není to hned, ale jde to!

Poruchy spánku: jsou spojeny s mnoha nemocemi a migréna je jednou z nich. S psychoterapeutem je možné identifikovat typ poruchy, případně její příčinu.

Porušené mezilidské vztahy: v rodině, v zaměstnání, s přáteli jsou doménou psychoterapeutů. Možná vám pomohou pootočit úhel pohledu na rizikové či krizové situace a postupně se naučíte lépe je zvládat.

Pacientský
portál



Seznam center
pro léčbu
bolestí hlavy



Kontakty na
psychoterapeuty



Aplikace
do mobilu



A man with a beard and tattoos is sitting at a table, looking at a tablet. He is smiling and looking down at the screen. There is a cup of coffee on the table in front of him. The background is a blurred indoor setting with green plants.

Vyberte si,
kam to máte
nejblíže

Seznam center pro léčbu bolestí hlavy



Headache Centrum Praha – DADO MEDICAL s.r.o.	Budečská 33, 120 00 Praha 2	273 130 398	
Městská poliklinika Praha, příspěvková organizace hl. m. Prahy	Spálená 12, 110 00 Praha 1	224 947 113	
Neurologická klinika 3. LF UK a Thomayerovy nemocnice	Vídeňská 800, 140 59 Praha 4	261 083 851	
Neurologická klinika, LF MU a FN Brno	Jihlavská 20, 625 00 Brno	532 232 364	
Neurologie Brno s.r.o.	Makovského nám. 2, 616 00 Brno	777 156 224	
Neurologická klinika, LF UK a FN Plzeň	alej Svobody 80, 304 60 Plzeň	377 103 415	
Neurologická klinika, LF UP a FN Olomouc	I. P. Pavlova 6, 775 20 Olomouc	588 443 423	

I. neurologická klinika, LF MU a FN u sv. Anny v Brně	Pekařská 53, 656 91 Brno	543 182 676	
Neurologické oddělení, Ústav klinických neurooborů, Ústřední vojenská nemocnice	U Vojenské nemocnice 1/1200, 169 02 Praha 6	973 203 226	
Institut neuropsychiatrické péče	Křížíkova 22, 186 00 Praha 8	222 201 020	
Neurologické oddělení a iktové centrum, Městská nemocnice Ostrava	Nemocniční 20, 728 80 Ostrava	596 194 675	
Neurologická klinika, FN Hradec Králové	Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové	495 835 255	
Neurologická klinika, FN Ostrava	17. listopadu 1790/5, 708 52 Ostrava Poruba	597 371 111	
Neurologické oddělení, Nemocnice Most Krajská zdravotní, a.s.	J. E. Purkyně 270, 434 01 Most 1	478 032 353	
Neurologická klinika, FN Královské Vinohrady, Praha	Šrobárova 1150/50, 100 34 Praha 10	267 162 380	
Neuromed Zlín	Kotěrova 5546, 760 01 Zlín 1	576 000 232	
Neurologické oddělení, Nemocnice Strakonice	Radomyšlská 336, 386 29 Strakonice	383 314 258	
Neurologické oddělení, Nemocnice Jihlava	Vrchlického 59, 586 33 Jihlava	567 157 111	
Centrum terapie migrén, Nemocnice Pardubice	Kyjevská 44, Pardubice IV, 530 03	466 011 111	

Neurologické oddělení, Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, o.z. – Krajská zdravotní, a.s.	Sociální péče 3316/12A, Ústí nad Labem	477 112 905	
Neurologické oddělení, Nemocnice České Budějovice, a.s.	B. Němcové 585/54, 370 01 České Budějovice	387 875 801	
Neurologická klinika, 2. LF UK a FN Motol	V Úvalu 84, 150 06 Praha 5	224 436 802	
NZZ – Privátní ordinace neurologie	Plácelova 1257, 500 03 Hradec Králové	495 532 000	
Centrum pro léčbu a diagnostiku bolestí hlavy, Neurologická klinika 1. LF UK a VFN	Kateřinská 468/30, 128 20 Praha 2	224 965 519	
Neurologie Valašské Meziříčí	Kálalova 846, 757 01 Valašské Meziříčí	571 613 471	
Neurologické oddělení, Oblastní nemocnice Náchod	Purkyňova 446, 547 01 Náchod	491 601 214	
Centrum neurologické péče s.r.o.	Jiráskova 1389, 516 01 Rychnov nad Kněžnou	604 363 823	
Neurologické oddělení, Krajská nemocnice T. Bati, a.s.	Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín	577 552 080	
Neurologické oddělení, Krajská nemocnice Liberec	Husova 357/10, 460 63 Liberec	485 312 715	
Neurologické oddělení, Nemocnice Teplice, o.z., Krajská zdravotní a.s.	Duchcovská 53, 415 29 Teplice	417 519 285	
Neurologické oddělení, Karlovarská krajská nemocnice a.s.	Bezručova 1190/19, 360 01 Karlovy Vary	608 607 616	



Materiál je určen pro laickou veřejnost. Fotografie jsou ilustrační, všechny osoby jsou modelem, zdroj: iStock

AJO-CZ-00452



Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Business park Futurama
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha, tel: +420 251 007 111, www.teva.cz

Záznamový diář pacienta s bolestmi hlavy



Jméno		Rok												Léčba												Součet								
měsíc:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
tup bolesti																																		součet dní s bolestí hlavy
lék																																		součet počtu užitých analgetik
počet tablet																																		
menstruace																																		
měsíc:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
tup bolesti																																		součet dní s bolestí hlavy
lék																																		součet počtu užitých analgetik
počet tablet																																		
menstruace																																		
měsíc:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
tup bolesti																																		součet dní s bolestí hlavy
lék																																		součet počtu užitých analgetik
počet tablet																																		
menstruace																																		

Návod na vyplňování záznamu o bolesti:

Tup bolesti: migrénu bez aury vyznačte křížkem **X**, migrénu s aurou křížkem v kolečku **⊗**, auru bez migrén - bolesti samotným kolečkem **○**, tenzní bolest hlavy čárkou **/**

Lék: v případě užití léku vepište počáteční písmena přípravku, např. **su** – sumatriptan, **br** – brufen atd.

Počet tablet: uveďte počet užitých tablet

Menstruace: přítomnost krvácení v době bolesti hlavy vyznačte křížkem