

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Migrena to choroba - można ją leczyć

„Musisz nauczyć się z tym żyć” - usłyszała jako kilkuletnia dziewczynka Paulina Sykut-Jeżyna, obecnie dziennikarka i prezenterka telewizyjna, od dzieciństwa zmagająca się z migreną. Dziś już wiemy, że migrena to nie zwykły ból głowy, ale choroba, którą można i trzeba leczyć.

Migrena to poważna choroba neurologiczna, która w znacznym stopniu obniża jakość życia pacjentów i powoduje, że chorzy wycofują się z życia społecznego i rodzinnego.

- Ile razy rodzina może zrozumieć i zaakceptować, że z powodu bólu głowy mama nie przyszła na występ czy odwołała spotkanie rodzinne? Kiedyś pacjentka powiedziała mi, że musiała zrezygnować ze ślubu syna, bo nie była w stanie wyjść z domu. Zdaniem niektórych to przesada, ale zdarza się, że z powodu migreny rozpadają się związki - mówi neurołożka, dr nauk med. Magdalena Boczarska-Jedynak.

## **Objawy i przebieg migreny**

Tego uczucia nie da się porównać z żadnym innym. Świdrujący, przeszywający, ból nasilający się z każdym gwałtowniejszym poruszeniem. Nad prawym lub lewym oczodołem, czasami z obydwu stron głowy. Część chorych na migrenę obserwuje u siebie tzw. aurę, czyli zaburzenia widzenia w postaci świetlistych zygzaków, plamek, a niekiedy ubytków w polu widzenia. Często wyprzedza ona atak.

Ból zazwyczaj rozpoczyna się w okolicy skroniowej lub oczodołu, a wraz z rozwojem napadu stopniowo obejmuje inne okolice. Najczęściej jest połowiczny, choć może obejmować całą głowę, czasem „schodzi” na kark z uczuciem silnego napięcia mięśni. Towarzyszą mu nudności, czasem wymioty, światłowstręt, nadwrażliwość na dźwięki i zapachy.

- Najbardziej przykre jest dla mnie usłyszeć od pacjenta: „to boli tak bardzo, że chcę umrzeć” - mówi lekarka.

Pani Katarzyna z migreną boryka się od 10 lat. Z czasem jej choroba zmieniła charakter z napadowego na przewlekły.

- Kiedyś miałam napady, które były tak dolegliwe, że zdarzało mi się wstrzymywać oddech, bo zbyt głęboki nasilał ból. Teraz to codzienne dolegliwości, które są zaburzeniami ogólnoustrojowymi, które prowadzą do niepełnosprawności. W końcu stanęłam pod ścianą i praktycznie nie byłam w stanie spełniać swojej funkcji ani zawodowo, ani rodzinie - opowiada pacjentka.

Typowy napad migreny ma cztery fazy i obejmuje:

- Okres prodromalny, który trwa kilka godzin lub dni. W tym czasie mogą wystąpić: drażliwość, obniżony nastrój, ziewanie, nadwrażliwość na dźwięki i światło, zaburzenia koncentracji, zmęczenie, sztywność mięśni, trudności w mówieniu i czytaniu, zaburzenia snu.
- Aura, która trwa ok. 50-60 minut. Charakterystyczne na tym etapie są: zaburzenia widzenia, zaburzenia mowy, zaburzenia czucia, drętwienie twarzy, rąk, nóg, zawroty głowy, zaburzenia równowagi.
- Napad bólu migrenowego, który trwa od 4 do 72 godzin. W tym czasie mogą pojawić się: silny ból głowy, nudności, wymioty, nadwrażliwość na dźwięki, światło, dotyk, zatkanie nosa, ból szyi, lęk, niepokój czy obniżony nastrój.
- Okres postdromalny, który trwa od 24 do 48 godzin. Mogą wtedy pojawić się: drażliwość, obniżony nastrój, zaburzenia koncentracji i zmęczenie.

## **Migrena epizodyczna i przewlekła - czym się różnią i jak można je leczyć?**

Migrena może być prowokowana przez czynniki środowiskowe, niektóre pokarmy i leki, a także zaburzenia rytmu biologicznego. Chociaż jest to choroba przewlekła, potrafimy zminimalizować jej napady - aby jednak właściwie pomóc pacjentowi, istotna jest nie tylko szybka diagnoza, ale

rozpoznanie postaci migreny.

- Nawet trzykrotnie częściej z tą chorobą zmagają się kobiety, a pierwsze napady pojawiają się już w dzieciństwie lub wieku młodzieńczym - mówi neurołożka.

- Ataki migreny miałam już jako mała dziewczynka - potwierdza Paulina Sykut-Jeżyna. -Wtedy moja mama usłyszała: „taka jest jej uroda, nie brnijcie w to, ona taka jest”. I moja mama musiała zaakceptować mój ból, to że przelewałam jej się przez ręce, kiedy niosła mnie do pobliskiego szpitala, to że mdlałam i wymiotowałam - wspomina dzisiejsza prezenterka.

Zdaniem lekarki 5-10 lat temu można było jeszcze coś takiego usłyszeć, ale dziś to już nie do przyjęcia. Szczególnie, że dostępne są już nowoczesne leki. Leczenie farmakologiczne migreny zależy przede wszystkim od jej rodzaju, częstotliwości napadów i skuteczności dotychczasowego leczenia.

Ze względu na częstotliwość napadów w ciągu miesiąca migrenę dzielimy na zwykłą - czyli epizodyczną z rzadkimi lub częstymi napadami - oraz przewlekłą. O rozpoznaniu postaci przewlekłej decydują nie lata chorowania, a liczba napadów, czyli co najmniej 15 dni z bólem głowy w ciągu miesiąca.

W migrenie zwykłej, epizodycznej, w zależności od liczby napadów w ciągu miesiąca stosuje się tylko leczenie przerywające napad lub dodatkowo włącza się leczenie profilaktyczne. Jeżeli bóle głowy występują rzadko, do kilku w miesiącu, leczenie polega na przerywaniu bólu, czyli leczeniu doraźnym. Leki stosowane w doraźnej terapii migreny należą do różnych grup; są to niesterydowe leki przeciwzapalne, typtany i gepanty.

Leczenie profilaktyczne migreny w Polsce jest dostępne zarówno komercyjnie, jak i w programie lekowym. O włączeniu leków profilaktycznych decyduje lekarz w porozumieniu z pacjentem. Przy wyborze terapii lekarz powinien wziąć pod uwagę m.in. wiek pacjenta, choroby współistniejące oraz charakterystykę napadu migreny.

- Od dwóch lat działa w Polsce program lekowy dla chorych na migrenę przewlekłą, w ramach którego stosuje się nowoczesne leczenie profilaktyczne. Pacjent może otrzymać toksynę botulinową, oczywiście w odpowiednich dawkach i przy zachowaniu stosownego odstępu czasu, a w razie jej nieskuteczności przeciwciała monoklonalne. Warto mówić więc o tym, że pacjenci mają dostęp do refundowanego, skutecznego leczenia migreny, które w znaczącym stopniu może wpłynąć na komfort ich życia. Po raz pierwszy mamy co zaoferować pacjentom z przewlekłą migreną, ale najważniejsze, że zaczęliśmy w końcu mówić o migrenie jako o chorobie - dodaje dr Magdalena Boczarska-Jedynak.

## **Migrena to choroba - wymaga leczenia:**

Specjaliści zwracają uwagę, że nieleczona migrena ma konsekwencje dla naszego zdrowia i nastroju.

- To, co pacjent przeżywa, mając napad migrenowy, przez ile dni w miesiącu czy w roku przeżywa w bólu, jakiej skali jest to cierpienie - to wystarczy, aby uważać, że to cierpienie należy przerywać najszybciej, jak to jest możliwe, i leczyć migrenę, nie dopuszczając do pojawienia się kolejnych napadów - mówi neurołożka.

Pani Katarzyna została zakwalifikowana do programu lekowego.

- Odkąd się lecę, jestem innym człowiekiem, wystarczy zapytać moje dzieci. Mam nowe życie, nie da

się tego opisać - opowiada pacjentka.

Przewlekające się dolegliwości prowadzą w konsekwencji do obniżonego nastroju, a nawet zaburzeń depresyjnych i lękowych, które potem leczy się bardzo trudno. Często współistnieją one z innymi przewlekłymi chorobami, takimi jak bezsenność, nadciśnienie, a nawet udar mózgu.

- Łatwo to wytłumaczyć: trudno o dobry nastrój, gdy ciągle nas boli. Ale to nie jedyny powód - ośrodki w mózgu, które regulują ból przewlekły, to te same, które regulują nasz nastrój, więc pacjenci z przewlekłą migreną mają sześciokrotnie wyższe ryzyko depresji, zaburzeń lękowych, trudności ze snem, problemów z apetytem. To chyba wystarczające powody, by leczyć migrenę - kwituje dr Boczarska-Jedynak.

Choroba jest wyzwaniem nie tylko dla zmagających się z nią osób i ich bliskich, ale także dla zdrowia publicznego. Wiele osób migrena wyłącza z życia zawodowego. Szacuje się, że jest drugą najważniejszą przyczyną niepełnosprawności w Europie Zachodniej i na całym świecie.

Zawsze czułam, że świat spychał gdzieś na bok moje dolegliwości, a to jest coś, co naprawdę utrudnia życie: czasem ciężko znaleźć właściwe słowo, odczuwam napięcie, które nie pozwala mi się wysłowić, nie mogę się skupić - w moim zawodzie to są bardzo dotkliwe sytuacje. Nauczyłam się radzić sobie z tym, ale to dla mnie bardzo stresujące - opowiada Paulina Sykut-Jeżyna.

Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego w samym 2017 roku z powodu migreny wystawiono niemal milion wniosków o zwolnienie L4, co kosztowało państwo ponad 30 mln złotych. Jeśli wziąć pod uwagę tzw. prezenteizm, czyli sytuację, kiedy pacjent jest w pracy, ale jest całkowicie nieefektywny - koszty sięgały nawet 6-9 mld złotych.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/32275.html>



09-10-2024

## **Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych**

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

## [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#)

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

## [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#)

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

## [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#)

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

## [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#)

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

## [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...](#)

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

## [Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób](#)

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

## [Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka](#)

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

**Informacje dnia:** [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe](#)

[“okablowanie” mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe “okablowanie” mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

## **Partnerzy**