

[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](#)

Eksperci: bóle głowy to „zapomniana epidemia”



Większość Polaków leczy bóle głowy jedynie we własnym zakresie, korzystając z leków, które można kupić w supermarkecie. A przy migrenie to nie wystarczy - alarmowali specjaliści podczas zorganizowanej w Warszawie debaty poświęconej migrenom.

Prof. Adam Stępień, kierownik kliniki neurologicznej Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, powiedział, że możemy mówić o epidemii bólów głowy. Cierpi na nie co najmniej 10 proc. Polaków, choć brakuje najnowszych badań. Ostatnie, które wskazują na taką populację cierpiących, przeprowadzono przed 10 laty.

„To zapomniana epidemia” - podkreślił specjalista. A najbardziej niepokojące jest to, że zdecydowana większość osób leczy się sama, sięgając najczęściej po dostępne bez recepty leki. Skuteczność takiego leczenia jest niewielka. Stąd wśród osób odczuwających przewlekłe bóle głowy powszechna jest bezradność i zwątpienie.

Z pomocy specjalistów korzystają jedynie nieliczne osoby, nie więcej niż 10-20 proc. chorych - oceniają eksperci. Są to najczęściej ludzie cierpiące na migreny, która jest najczęstszą chorobą neurologiczną. „Jest to znacznie poważniejsza choroba niż zwykle bóle głowy” - powiedział dr. hab. Jacek Roźniecki, prezes Polskiego Towarzystwa Bólów Głowy.

Migreny występują głównie u osób po 30. roku życia, trzykrotnie częściej u kobiet niż mężczyzn. Nie ograniczają się jedynie do bólu głowy. U co trzeciej osoby poprzedza go aura (w postaci mroczków, błysków, plam lub migoczących kolorowych zygzaków). Kilka dni wcześniej chory może odczuwać również rozdrażnienie, zmęczenie i przygnębienie.

Charakterystyczny dla migreny pulsujący ból głowy pojawia się zwykle po jednej stronie głowy. Potem ogarnia całą głowę, dochodzą również zawroty głowy, nudności i wymioty. Dolegliwości są tak silne, że uniemożliwiają normalne funkcjonowanie. Ból zwiększa jakikolwiek bodziec zewnętrzny: światło, hałas, zapachy, a nawet najmniejszy wysiłek fizyczny.

Dr Roźniecki opowiadał, że chory jest tak zdesperowany, że stale zmienia leki i lekarzy, bo uważa, że nic mu nie pomaga. To prawda, że nie wszystkim potrafimy pomóc - przyznawali podczas debaty specjaliści. Spośród tych, którzy korzystają z fachowej pomocy jedynie u co drugiego chorego udaje się uzyskać satysfakcjonujące efekty.

Wiele zależy od tego kiedy chory zgłosi się do specjalisty. Zwykle im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym lepsze są efekty. W najgorszej sytuacji są chorzy, u których dochodzi do błędnego koła leczenia. Przez wiele lat nadużywają oni różnych leków przeciwbólowych, a potem same te leki wywołują bóle głowy. Z kolei migrena epizodyczna przechodzi w ciężką migrenę przewlekłą.

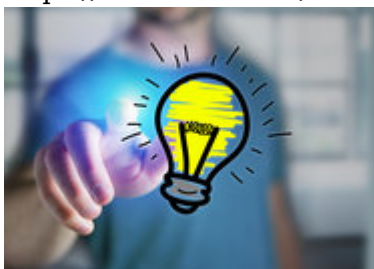
Prof. Stępień podkreślał, że choć nadal nie można pomóc wszystkim chorym, to jest jednak wyraźny postęp w leczeniu. Kłopot polega na tym, że aż 30 proc. chorych nie stosuje przepisanych im leków.

Wynika to z tego, że w leczeniu migreny stosowane są zarówno leki przeciwbólowe i tryptany (leki na migrenę), jak również antydepresanty a nawet leki przeciwpadaczkowe. A tych farmaceutyków chorzy często nie zażywają, gdyż uważają, że nie mają depresji ani padaczki. „Nie rozumieją, że stosujemy różne metody leczenia, w leczeniu migren wypróbowano bowiem niemal wszystkie leki” – powiedział prof. Stępień.

Wyliczył, że chorym mogą pomóc blokady nerwów, np. nerwu potylicznego, a także fizjoterapia, psychoterapia i refleksjoterapia. U osób z ciężką migreną przewlekłą potwierdzoną naukowo skuteczność wykazuje toksyna botulinowa (tzw. botoks). Środek ten wstrzykuje się do mięśni twarzy i szyi, które uciskają lub drażnią nerwy wywołujące migrenę. Gdy dojdzie do ich rozluźnienia u niektórych chorych mijają również dolegliwości migrenowe.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16746.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

[Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

[Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne](#)

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln](#)

[zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy