

„Dnes ne, miláčku! Hrozně mě bolí hlava.“ Slova, která mají jediný cíl: Odložit sex, o který žena, na rozdíl od muže, nemá zájem. Život s migrénou je však mnohem složitější. Kromě problémů v partnerském soužití způsobuje i celou řadu život omezujících potíží. Záchvat může odstartovat změna počasí i vůně. Jak s ní bojovat?

Text: Petra Hátlová

Foto: Profimedia.cz, Scom, Blesk

Věta zmíněná v úvodu vystihuje dvě věci: migrénou častěji trpí ženy než muži a může být důvodem partnerských rozepří.

Běžnou bolest hlavy zazijí někdy zhruba 90 procent lidí. Může ji způsobit hlad, dehydratace, únava, stres či potíže s krční páteří. Skutečný migrenózní záchvat postihne asi 20 procent populace, někoho jednou za život, jiného několikrát do měsíce.

„Rozvinutý záchvat vede k prudké, většinou tepavé bolesti, která je doprovázena nevolností, po záchvatu bývá různě dlouhá vyčerpanost. Část záchvatů doprovází aura, při níž lidé mohou vnímat záblesky světla, vidí rozmazaně či mají deformované vidění. **Objevit se může i porucha řeči, hybnosti a další potíže,**“ vysvětluje MUDr. Petr Mečř, MBA, vedoucí Centra pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy Neurologické kliniky VFN a I. LF UK.

Když přišel úplněk

Příčinou migrény je podráždění trojklaného nervu, v jehož důsledku dojde k roztažení mozkových cév a ke vzniku zánetlivé buněčné reakce. To způsobí intenzivní, různě dlouho trvající bolest. Momentů, které mohou záchvat vyvolat, je mnoho. Častým spouštěčem je hormonální rozkolísanost.

„Typická maxima prvních záchvatů bývají

u dívek v době nástupu menstruace, kdy následně kopírují menstruační cyklus. Objevují se i při nasazení hormonální antikoncepce, s určitým odstupem se vyskytují i po porodech. **Naopak první záchvaty migrény po padesátém roce věku nejsou typické a po menopauze obvykle migréna ustává,**“ dodává Mečř.

Záchvat migrény může dále vyvolat stres, nepravdivelná životospráva, konzumace alkoholu, ale i vůně, či změna počasí. K významným spouštěčům poslední doby patří i infekce covid 19.

„V péči mám pacienty, kteří kvůli tomu, že jim záchvat spouští pachové vjemy, nejezdí MHD. Mezi základní spouštěče patří i počasí. Pokud ordinuji v den, kdy dochází ke změně počasí a atmosférického tlaku, mívá řada migreniků během kontroly rozvíhající se záchvat. Jsou i pacienti, kteří

Jak s touto nemocí boj Svítí měsí přiletí



ovát?

C,



MUDr. Tomáš Nežádál



MUDr. Filip Jonáš



PhDr. Laura Janáčková



MUDr. Petr Mečtř

MIG

réna

mají jinou frekvenci záchvatů v létě a v zimě. V únoru 2023 byl extrémní úplněk. **Deníky, které si pacienti vedou, byly v ten den psané jak přes kopírák a potvrzovaly nápadný výskyt záchvatů,**“ vzpomíná MUDr. Mečtř.

V rodinách

Migréna může být nechtěně a nevídaně dědičtí, přičemž častěji je geneticky podmíněná migréna s aurou.

„Podle zahraničních studií je 30 až 60 procent migrén geneticky vázaných. Za dědičnost není zpravidla zodpovědný jediný gen, obvykle jde o více genetických změn s menším významem, jejichž účinek se navyšuje. **Poškození jednoho genu je málo časté a je podkladem vzácných typů migrény např. familiár-**

ní hemiplegické migrény, kdy je postiženo více členů jedné rodiny,“ vysvětluje MUDr. Tomáš Nežádál, Ph.D., předseda výboru Sekce pro diagnostiku a léčbu bolesti hlavy České neurologické společnosti a lékař Neurologického oddělení ÚVN.

V životě to obvykle bývá tak, že se lidé rodí s dispozicí a ta se v průběhu života může, i nemusí projevit. „**U nejtěžších migreniků bývá genetická zátěž z obou stran, jak ze strany matky, tak otce. U lidí s vysokou dispozicí není výjimka, že bolesti hlavy začnou v dětském věku,**“ doplňuje MUDr. Mečtř.

Ticho i léčba

K prevenci rozvoje záchvatů patří vystříhání se spouštěcích momentů. Ty většina migreniků dobře zná a má je uvedené ve svém deníku. Pokud dojde k rozvoji záchvatu, stav zhoršují hluk, ostré nebo blikavé světlo, teplo, konzumace alkoholu a některých sýrů a mnoho dalšího. Lidé s probíhajícím záchvatem obvykle vyhle-

Pokračujte na straně 20

KDYŽ ZMIZÍ VRÁSKY I BOLEST

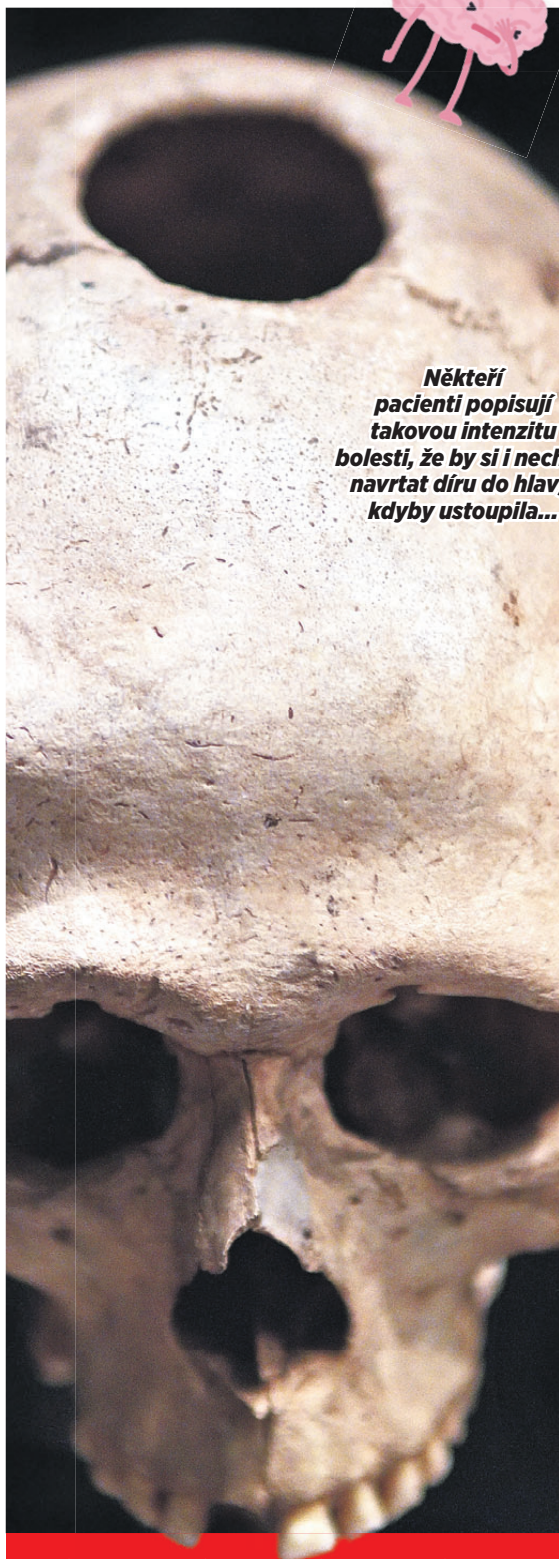
Migréna je pravděpodobně stará jako lidstvo samo. Nová není ani snaha vyléčit ji chirurgicky, už v 16. století o tom přemýšlel zakladatel moderní chirurgie a neurochirurgie Ambroise Paré (1510–1590). Ten

se mimo jiné proslavil tím, že vojákům rány utržené v boji začal léčit hojivými směsami namísto polívání vroucím olejem, který zvyšoval utrpení mužů a hojení nijak nepomohl. V souvislosti s migrénou se uvádí, že si Paré sám podvázal tepnu v oblasti čela, aby zjistil, zda mu výkon

od bolesti hlavy odpomůže.

Poté se v průběhu staletí objevovaly různé teorie a postupy, kterými se lékaři snažili zmírnit tlak na utisknuté nervy, způsobující záchvaty. Počátkem 21. století si Bahman Guyuron všiml, že ženy,

Pokračujte na straně 20



Někteří pacienti popisují takovou intenzitu bolesti, že by si i nechali navrtat díru do hlavy, kdyby ustoupila...

dávají přítmí, ticho a samotou. Stav zlepši běžné léky proti bolesti typu volně prodejných nesteroidních antirevmatik i léky na předpis. „Dle počtu a typu záchvatů může lékař předepsat léky ze skupiny triptanů, gepantů a ditanů.

Při frekvenci atak nad čtyři v měsíci nasazujeme preventivní léčbu s cílem snížit frekvenci záchvatů. K dispozici jsou další léky včetně léčby biologické, která se podává v těžších formách,“ doplňuje Tomáš Nežádal.

V případech, kdy léčba nepřináší očekávaný efekt, je možné využít i injekční aplikaci léčivé látky, odvozené od botulotoxinu typu A, což je neurotoxin známý jako klobásový jed.

„Látka se aplikuje do hlavy a krku nebo se obstříkují hlavové nervy. Cílem je zjednodušeně řečeno zabránění nervovým přenosům, vedoucím ke spuštění záchvatu,“ dodává MUDr. Nežádal.

Nastavení terapie může předepsat neurolog, ten

DŮLEŽITÝ DENÍK

Deník má v léčbě zásadní místo. Pacienti by si do něj měli zaznamenávat datum, délku a čas záchvatů, spouštěcí faktory i léky, které užili. „Deník je základní podklad pro sledování průběhu migrény i pro volbu léčby. Je jedno, zda má pacient deník papírový, do kterého si záznamy dělá ručně, či elektronický, který si může stáhnout z internetu, důležité je, aby si nějaký vůbec vedl,“ říká MUDr. Petr Mečíř.

případně může pacienta odeslat i do specializovaného centra. „Jsou i tací, kteří mají i přes 20 dní s migrénou do měsíce, denně berou několik dávek analgetik a vyžadují specifický léčebný přístup,“ doplňuje MUDr. Mečíř.

Zasáhne celý život

Migréna úzce souvisí s psychikou člověka. „Psychický stres může spus-

tit záchvat nebo zvýšit jejich četnost. U pacientů s migrénou je významně vyšší výskyt deprese a úzkosti než v ostatní populaci. Na psychiku negativně působí i počet atak, které zhoršují úzkostné stavy. Dobrou zprávou je, že profylaktická léčba má dobrý efekt nejen na frekvenci atak, ale i na četnost psychických obtíží,“ říká Tomáš Nežádal.

Nemoc zasahuje i do pracovního a sociálního života. Mnoho těžkých migreniků např. musí hledat práci, kterou mohou vykonávat z domova. Potíže mívají i v partnerském životě. „Podle jedné ze studií má 17 % osob s migrénou potíže ve vztahu právě v důsledku onemocnění,“ uvádí psychologka a sexuoložka doc. Laura Janáčková ze Všeobecné fakultní nemocnice. Potíže mezi partnery vznikají kvůli špatné komunikaci, rozladěnosti i kvůli nezájmu o sex a omezení sexuálních aktivit.

„Studie ukázaly, že přibližně 68 % žen, prodávajících časté migrény, trpí i nějakou sexuální dysfunkcí. Migréna ovlivňuje plánování rodiny, intimitu i psychické a sociální fungování obou partnerů, což mohu potvrdit ze své praxe,“ uzavírá docentka Janáčková.



Lékaři přišli na to, že látka vyhlazující vrásky má i jiné efekty.

kteří trpěli migrénami a zároveň podstoupily chirurgický výkon cílený na omlazení čela, mají menší výskyt a mírnější intenzitu bolesti během záchvatů migrény. Podobně tomu bylo i po aplikaci přípravků s obsahem látky botulinotoxinum. Toho, že tento výkon vede nejen k vyhlazení vrásek, ale i ke zlepše-

ní stavu migrény, si všimli lékaři už v 90. letech minulého století. V roce 2010 získaly přípravky s obsahem látky botulotoxinu v USA oficiální schválení pro léčbu chronické migrény. Léčba se týká pacientů, kteří mají bolesti hlavy více než polovinu dní v měsíci.

„Chirurgická léčba je nadějí pro pacienty, kte-

rým jiné možnosti terapie ne-

přinesly efekt. Během výkonu dochází k uvolnění nervů v hlavě a obličejí, které jsou stlačené nebo drážděné a spouštějí záchvaty. Cílem je zabránit nervům vysílat bolestivé signály spouštějící migrénu,“ vysvětluje

MUDr. Filip Jonáš, chirurg kliniky Esthé.

Kandidáti na tuto léčbu jsou lidé s lokalizovanou bolestí, začínající pokaždé na stejném místě, případně umějí její dráhu ukázat prstem. „Dráhy této bolesti zasa-

hují čelo, spánky, oblast kolem očí nebo zátylek. Zda je pacient vhodný pro tuto metodu, určí lékař. Výkon trvá jednu až dvě hodiny, podle množství uvolňovaných spouštěcích bodů,“ doplňuje Jonáš.