Migréna

Zverejnené: 4. marca 2025 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Migréna je neurologický stav charakterizovaný intenzívnymi pulzujúcimi bolesťami hlavy. Bolesti sú často prítomné na jednej strane hlavy a môžu trvať hodiny až dni. Tieto bolesti hlavy sú často sprevádzané ďalšími príznakmi, ako je nevoľnosť, vracanie a citlivosť na svetlo a zvuk. Migrény sa môžu vyskytnúť s “aurou” alebo bez nej (aura sa charakterizuje ako skupina zmyslových porúch, medzi ktoré patria napr. vizuálne záblesky alebo prítomnosť slepých miest, ktoré môžu predchádzať bolestiam hlavy).

Migréna je viac ako len bolesť hlavy. Považuje sa za chronický stav, ktorý môže výrazne ovplyvniť kvalitu života človeka, pričom spúšťače sa u každého človeka líšia (stres, hormonálne zmeny, niektoré potraviny alebo faktory prostredia).

Príznaky

Príznaky migrény sa môžu u jednotlivých pacientov líšiť, no vo všeobecnosti sem patria:

- Intenzívna bolesť hlavy: silná, pulzujúca bolesť, zvyčajne na jednej strane hlavy, hoci môže postihnúť aj obe strany. Bolesť sa môže zhoršiť fyzickou aktivitou.
- Nevoľnosť a vracanie: mnoho ľudí pociťuje nevoľnosť, u niektorých sa dostaví počas záchvatu migrény aj vracanie.
- Citlivosť na svetlo a zvuk: jasné svetlá, hlasné zvuky a dokonca aj silné pachy môžu zhoršiť príznaky.
- Aura: v niektorých prípadoch migréne predchádza aura, alebo sú migrény sprevádzané poruchami zraku – napr. záblesky svetla, cikcakovité vzory alebo slepé miesta. Aura môže tiež spôsobiť pocity mravčenia alebo ťažkosti s rozprávaním.
- Únava a závrat: niektorí ľudia sa počas migrény cítia extrémne unavení alebo sa im točí hlava.

Migréna môže trvať od niekoľkých hodín až po niekoľko dní, čo môže mať výrazný vplyv na každodenné aktivity.

Príčiny

Presné príčiny migrény zatiaľ nie sú úplne objasnené, no predpokladá sa, že sú výsledkom komplexných interakcií medzi genetickými, environmentálnymi a neurologickými faktormi. Medzi hlavné faktory, ktoré prispievajú k migréne, patria:

- Genetika: migrény majú tendenciu objavovať sa v rodinách, čo naznačuje genetickú predispozíciu. Niektoré gény môžu spôsobiť, že ľudia sú náchylnejší na rozvoj migrény.
- Nerovnováha hladín neurotransmiterov: zmeny hladín neurotransmiterov, najmä sérotonínu, môžu vyvolať migrény. Sérotonín ovplyvňuje reguláciu krvných ciev a výkyvy môžu spôsobiť zúženie a následné rozšírenie krvných ciev v mozgu, čo vedie k bolesti.
- Spúšťače životného prostredia a životného štýlu: medzi bežné spúšťače migrény patria stres, nedostatok spánku, určité potraviny (ako čokoláda, alkohol a spracované mäso) a zmyslové podnety (jasné svetlá, hlasné zvuky alebo silné pachy).
- Hormonálne zmeny: kolísanie hormónov, najmä estrogénu, môže vyvolať migrény u žien, najmä v období menštruácie, tehotenstva alebo menopauzy.
- Fyzické faktory: intenzívna fyzická námaha, zmeny v spánkovom režime alebo zmeny počasia môžu u niektorých ľudí spustiť migrénu.

Diagnostika

Neexistuje žiadny špecifický diagnostický test na migrénu, no lekár môže zhodnotiť stav na základe podrobnej anamnézy, symptómov a fyzického vyšetrenia.

1. Anamnéza – lekár zistí frekvenciu, lokalizáciu a trvanie bolesti hlavy spolu so sprievodnými príznakmi, ako je nevoľnosť, citlivosť na svetlo alebo zvuk a aura. Zvažuje sa aj rodinná anamnéza bolesti.
2. Kritériá symptómov – migrény sú stanovené na základe určitých kritérií, ako napríklad:
    - Bolesti hlavy trvajúce 4 až 72 hodín.
    - Bolesť hlavy s najmenej dvoma z nasledujúcich príznakov – jednostranná, pulzujúca bolesť, stredne silná až silná intenzita alebo bolesť zhoršujúca sa fyzickou aktivitou.
    - Prítomnosť ďalších príznakov, ako je nevoľnosť/vracanie alebo citlivosť na svetlo a zvuk.
3. Neurologické vyšetrenie – lekár môže urobiť neurologické vyšetrenie, aby vylúčil iné príčiny bolesti hlavy, ako sú možné mozgové infekcie alebo nádory, skontrolovaním reflexov, koordinácie a zmyslových funkcií.
4. Zobrazovanie a testy (ak sú potrebné) – v niektorých prípadoch, najmä ak je vzor bolesti hlavy

nezvyčajný alebo sprevádzaný znepokojivými príznakmi, sú možné testy ako MRI alebo CT, aby sa vylúčili iné závažné stavy, ako sú nádory, mŕtvica alebo aneuryzmy.

Liečba

Liečba migrény sa zameriava na zmiernenie príznakov a prevenciu budúcich migrénových záchvatov. Prístup sa líši v závislosti od závažnosti a frekvencie migrény. Tu sú bežné postupy.

1. Akútna (okamžitá) liečba – zameraná na zastavenie alebo zníženie závažnosti symptómov, keď už migréna začne

- Voľnopredajné lieky proti bolesti – lieky ako ibuprofén, aspirín alebo paracetamol môžu pomôcť zmierniť mierne až stredne závažné migrény.
- Triptány na predpis – lieky ako sumatriptán alebo rizatriptán sú navrhnuté špeciálne na migrény, pomáhajú zmierniť bolesť hlavy zúžením krvných ciev okolo mozgu.
- Lieky proti nevoľnosti – ak migrénu sprevádza nevoľnosť alebo vracanie, môžu sa použiť lieky ako metoklopramid alebo ondansetrón.
- Inhibítory CGRP – tieto novšie lieky, ako je rimegepant, blokujú aktivitu látky nazývanej peptid súvisiaci s génom kalcitonínu (CGRP), ktorá sa podieľa na migrénovej bolesti.

2. Preventívna (profylaktická) liečba – zameraná na zníženie frekvencie, závažnosti alebo trvania migrény, zvyčajne u ľudí s častými alebo závažnými záchvatmi

- Beta-blokátory – metoprolol sa tiež používa na prevenciu migrény, najmä ak je problémom vysoký krvný tlak.
- Antidepresíva – lieky ako amitriptylín (tricyklické antidepresívum) môžu byť účinné pri prevencii migrény.
- Lieky proti záchvatom – lieky ako topiramát sa niekedy predpisujú na prevenciu migrény.
- Monoklonálne protilátky CGRP – novšie preventívne liečby, ako je erenumab alebo fremanezumab, blokujú aktivitu CGRP, molekuly podieľajúce sa na migréne.
- Botoxové injekcie – pre ľudí s chronickými migrénami (viac ako 15 dní v mesiaci) môžu botoxové injekcie v okolí hlavy a krku znížiť frekvenciu záchvatov.

3. Životný štýl a domáca liečba

- Zvládanie stresu – techniky ako jóga, meditácia alebo relaxačné cvičenia môžu znížiť stres, ktorý je bežným spúšťačom migrény.
- Pravidelný spánok a stravovanie – konzistentný režim spánku a stravovania môže pomôcť predchádzať migréne.
- Vyhýbanie sa spúšťačom – identifikácia a vyhýbanie sa spúšťačom migrény, ako sú niektoré potraviny, alkohol alebo environmentálne faktory, môže znížiť počet záchvatov.

Liečba migrény je často prispôsobená potrebám pacienta – zameriava sa na kombináciu liekov, zmeny životného štýlu a preventívnych opatrení, čo môže výrazne zlepšiť kvalitu života.

Záver

Migréna je neurologický stav charakterizovaný intenzívnymi, často pulzujúcimi bolesťami, typicky na jednej strane hlavy. Migrénu môžu vyvolať faktory, ako je stres, určité potraviny alebo zmeny životného prostredia. Prevencia často zahŕňa identifikáciu spúšťačov, zmien životného štýlu a liekov, zatiaľ čo liečba zahŕňa úľavu od bolesti a lieky proti nevoľnosti.