

**Vážení kolegové,**

na první pohled nemá obor neurologie s gynekologií mnoho společného. Ale jen na první pohled. Oba obory se totiž starají o ženy, které postihla migréna. Migréna je časté onemocnění, podle statistik z evropských zemí postihuje až 20% žen v produktivním věku.

Migréna je typická záchvatem bolesti hlavy, která má často (ale ne vždy) charakter hemikranie. Bolest má často pulzující, bodavý charakter a narůstá do vysoké intenzity. Stav je vždy zhoršován fyzickou aktivitou. Migréna není však jen bolest hlavy, je to děj s dalšími doprovodnými příznaky – precitlivělostí na světlo, na hluk, na pachy, s nauzeou a u některých pacientek i se zvracením. Pacientka se záchvatem migrény má snahu být v klidu, zcela bez pohybu, v tichu a temnu. Záchvat může přijít i bez vyvolávajícího momentu, ale většina postižených žen si je vědoma, že některé okolnosti téměř vždy záchvat vyvolají. Nejčastěji je jako vyvolávající faktor udáváno období menstruace, stres, změna počasí nebo nějaký druh potravin či alkohol. A také se často první záchvat migrény objeví u dívek a mladých žen v souvislosti s užíváním hormonální antikoncepce.

Migréna je stav, který zásadně ovlivní běžnou denní aktivitu postižené ženy. A protože se záchvaty s různou frekvencí opakují, může být dopad na osobní i pracovní život ženy s migrénou zcela zásadní. Doporučení účinné léčby akutního záchvatu je tedy pro každou migrénou postiženou ženu záležitostí vysoce důležitou. Často neví, že řešení existuje, či užívají různé neúčinné doplňky.

Víme, že se dispozice pro migrénu dědí. Víme, že záchvat je umožněn hypersenzitivitou struktur v oblasti mozkového kmene, které aktivací trigeminovaskulárního komplexu způsobí rozvoj komplexního děje s vazodilatací meningeálních arteriol a rozvojem sterilního zánětu v jejich okolí. Základním mediátorem procesu je serotonin. Na základě těchto znalostí byla vyvinuta i specifická antimigrenika - triptany, která na rozdíl od analgetik či nesteroidních antirevmatik dovedou nejen ulevit od bolesti, ale rozvoj tohoto nocicepčního děje i zastavit.

CHS (Sekce ČNS pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy) je odbornou skupinou, která organizuje školící akce o bolestech hlavy pro neurology i praktické lékaře. CHS také ustavila Regionální centra pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy, která zajišťují péči o pacienty s bolestmi hlavy. Kromě praktických lékařů se ženy s migrénou, zvláště tam, kde je spojena s menstruací, obrací i na své gynekology. Proto považujeme za důležité, aby i gynekologé věděli, že migréna se v současné době dá velmi uspokojivě léčit. Navrhujeme proto spolupráci, možnost výměny informací, vzájemnou účast na našich odborných akcích a eventuálně i další aktivity, které by se jevily jako přínosné.

Děkujeme Vám za čas, který jste věnovali přečtení tohoto dopisu a těšíme se na budoucí spolupráci našich oborů v péči o ženy s migrénou.



**MUDr. Marková Jolana**

Předsedkyně Sekce ČNS pro diagnostiku a léčbu bolesti hlavy



**MUDr. Vladimír Dvořák**

Předseda České gynekologické a porodnické společnosti

## I tito pacienti čekají na Vaši pomoc: Příběhy pacientů z internetových stránek

### **Katka 22 let:**

Poprvé, když jsem zažila migrénu, přišlo mi, že musím mít nějakou chřipku nebo co, pamatuji si to naprosto přesně, protože jsem měla každou vteřinou nutkavější pocit omdlít. Ta nesnesitelná bolest, každý zvuk mě bolel a mučil, ležela jsem ve tmě sama jako krtek. Už tehdy mě mohlo napadnout, že se to bude objevovat, čím dál častěji. Je to dva roky a jsem vysílená z toho čekání, každý den hned ráno se podívám do zrcadla a říkám si, přijde nebo mě nechá být. Někdy se stane, že už večer, když jdu spát vím, že ráno přijde a já nebudu schopná ani jít do práce. Jindy mě přepadne náhle. Rodina se o mě bojí, lidi jsou ze mě zmatení. Jak je možné, že v jednu chvíli se směji a za pár hodin se svěřím bolestí a nakonec uteču s práce s tím, že mám nesnesitelnou bolest hlavy. Dívají se na mě jak se dopuji práškama a přitom nic nezabírá. Zítra jdu poprvé k neurologovi, jsem za ty dva roky vyčerpaná a potřebuji pomoc... Jen si říkám, jak je možné s těmi záchvaty žít?... jak budu moct mít děti, když nevím, kdy vstanu a složím se? Jak vysvětlit manželovi, že jsem zdravá, ale nikdy nevím, kdy i jeho hlas pro mě bude jako ostří nožů.

### **Jindřiška 19 let:**

Můj první záchvat začal v 16ti, jenže nesnesitelnou bolest hlavy jsem už měla v 15ti. Hlava mě bolela docela často, dá se říci, že 2,3měsíčně. Bolela mě vždy jenom na jedné polovině a nemohla jsem ani chodit. Prospala jsem celý den a druhý den to nebylo o moc lepší. Někdy jsem měla jenom pocity na zvracení, někdy jsem i zvracela. Bylo to hrozné. Nakonec moje mamča chtěla nějaké podrobnější vyšetření, a tak jsme šli na neurologii. Tam mi potvrdili, že trpím migrénou. Jenže než jsem zašla na odborné vyšetření, tak se mi záchvaty zhoršovali. Paní doktorka mi musela nasadit silné prášky, aby se to zmírnilo. Asi rok a půl jsem je brala dvakrát denně - připadala jsem si jako bych byla mimo, ale zase mi to pomohlo. Postupem času se mi dělalo nevolno z těchto prášků, a tak jsme museli přejít na jiné. Samozřejmě jsem si vedla záznam o bolesti hlavy, jako jak je velká, jak dlouho trvala a jak přesně probíhala. Také jsem si vedla jídelníček. Nakonec jsme zjistili, že čokoláda mi nejvíce způsobuje příčinu záchvatu a také nedostatek spánku a stres. Čokoládu jsem úplně omezila a dodržuji i spánek. Stres je horší - k tomu se váže nepříjemný zážitek. Maturita byla pro mě veliká zkouška. Tušila jsem, že to bude těžké, ale až tak ne. Byla jsem celou dobu ve stresu a taky jsem nedodržovala spánek. Nakonec to se mnou seklo... omdlela jsem a probudila jsem se až v nemocnici. Kamarádky mi řekli, že to bylo hrozné, Prý jsem se klepala a vůbec jsem nereagovala na okolí. V nemocnici po podání léku jsem spala dva dny a to mi hodně pomohlo. Nyní dokáži poznat, kdy záchvat přijde. Vidím před očima stříbrné hvězdičky, mám záblesky před očima a taky mi vadí moc světlo. To si vezmu okamžitě prášek a musím být v tmavé místnosti a lehnout si. Někdy ale přijde záchvat bez varování a je to horší. Nakonec musím ale říci, že nejhorší je okolí. Pořád studuji a tak je to pro mě velice těžké. I když vím, že se mi blíží záchvat, tak to zkusím přejít, ale nejde to. Lidi jsou totiž v tomto ohledu hrozní. Kdyby alespoň jednou prožili to, co mi, tak by možná názor změnili - jako že si vymýšlíme atd. Není to pro mě lehké, ale pomalu si zvykám. Člověk musí spoléhat jenom sám na sebe.

**ŘEŠENÍ EXISTUJE**