

## Migrena

Szacuje się, że w Polsce na tę przypadłość cierpi 10% społeczeństwa. Choroba ta częściej dotyczy kobiet. Często też występuje rodzinie. W większości przypadków pierwsze napady migreny pojawiają się przed 30 rokiem życia.

Migrenę charakteryzują napadowe, nawracające, zwykle jednostronne bóle głowy o różnym czasie trwania, nasileniu i częstotliwości występowania. Często towarzyszą mu nudności i wymioty.

Napad migreny nierzadko poprzedzają objawy czuciowe, zwłaszcza wzrokowe. Przyczyna migreny jak dotąd pozostaje niewyjaśniona, jednak uważa się, że podłożem napadu są zaburzenia naczynioruchowe polegające na zwężeniu, a następnie zwiotczeniu tętnic. Dużą rolę odgrywają również czynniki genetyczne, oraz metaboliczne.

### Głównymi czynnikami wywołującymi migrenę są:

- przejedzenie/ zbyt skąpe posiłki;
- używki;
- kofeina;
- hormony (u kobiet): menstruacja, ciąża, środki antykoncepcyjne;
- warunki pogodowe;
- hałas;
- ostre zapachy;
- za dużo lub za mało snu;
- zła dieta ( m.in. sery, wino, czekolada);
- stres;
- zmęczenie;
- czynniki fotogenne ( np. telewizja).

### Rodzaje migreny:

- oczna (klasyczna): napady charakterystycznego bólu głowy, poprzedzane zwiastunami wzrokowymi ( mroczki, niedowidzenie, osłabienie ostrości wzroku);
- porażenna (skojarzona): pulsującemu bólowi głowy towarzyszą ogniskowe objawy mózgowo o charakterze przejściowym. Występuje rzadko;
- okoporażna: napady bólu głowy skojarzone z częściowym lub całkowitym porażeniem nerwów okoruchowych, powodującym opadnięcie powieki i upośledzenie ruchów gałek ocznych;
- gromadna (stan migrenowy): seryjnie powtarzające się napady, jeden po drugim.

Napady są zwykle krótkotrwałe, przerwy między nimi trwają krótko, a seria może trwać nawet kilka godzin. Napadom często towarzyszy zaczerwienienie i pocenie się skóry twarzy, obfita wydzielina z nosa i łzawienie.

**Leczenie:**

Podstawę leczenia stanowi eliminacja czynników wywołujących napady, leczenie profilaktyczne, oraz leczenie doraźne. W napadzie choremu należy zapewnić spokój i wygodę, zaciemnienie pomieszczenia, zastosowanie ucisku skroni. Obecnie w leczeniu migreny coraz większą popularność zyskuje również: ziołolecznictwo, akupresura, hydroterapia i aromaterapia. Należy stosować leki przepisane przez lekarza i w zalecanej przez niego dawce.