

Lifting The Burden

Oficiālā sadarbībā ar Pasaules Veselības organizāciju

Globāla mēroga kampaņa pret galvassāpēm

21. Informatīvais materiāls pacientiem ar migrēnu

(2.versija: 2018)

Galvassāpes ir realitāte, – tās nav tikai iedomas. Ja galvassāpes kļūst par apgrūtinājumu, tās ir jāārstē.

Šī informatīvā materiāla mērķis ir palīdzēt Jums izprast savas galvassāpes, diagnozi un ārstēšanu, kā arī palīdzēt Jums sadarboties ar ārstu vai medmāsu tā, lai tiktu sasniegti vislabākie Jūsu ārstēšanas rezultāti.

“Kad man ir migrēna, jūtos pavisam slikti. Visu dienu, reizēm pat ilgāk, nespēju veikt nekādas aktivitātes. Parasti jūtu, ka man tuvojas migrēnas lēkme, un, kad tā ir sākusies, pašsajūta ir tik nožēlojama, ka man neatliek nekas cits kā iet atgulties. Kad sāpes progresē, pārņem nelabums, reizēm novērojama arī vemšana. Un tad, visbeidzot, sāpes lēnām samazinās. Nākamajā dienā galva vēl nedaudz un neskaidri sāp, jūtos izsmelta, bet citādi ar mani viss ir kārtībā.”

Kas ir migrēna?

Migrēna ir neiroloģiska slimība.

Visbiežāk tā izpaužas lēkmjveidīgi, dažiem cilvēkiem vienu vai divas reizes gadā, bet citiem pat vairākas reizes mēnesī. Galvenā šo lēkmju iezīme ir galvassāpes, kas var būt ļoti spēcīgas. Citi biežāk sastopamie simptomi ir slikta dūša un vemšana, kā arī pastiprināta jutība pret gaismu un trokšņiem.

Daži cilvēki iepriekš nosauktos simptomus pieredz ļoti bieži: kad galvassāpju dienu ir pat vairāk, nekā dienu bez galvassāpēm. To sauc par hronisku migrēnu.

Ja tad, kad Jums ir galvassāpes, pārņem nelabums, ir pastiprināts jutīgums pret gaismu un skaņām, kā arī galvassāpes apgrūtina ierasto ikdienas darbu veikšanu, liela iespējamība, ka Jums ir migrēna.

Kas izraisa migrēnu?

Migrēna ir saistīta ar procesiem galvas smadzenēs, ar traucējumiem tajās smadzeņu daļās, kas atbild par sāpju un citu sajūtu veidošanos. Migrēna var tikt mantota no vecākiem un/vai vecvecākiem.

Kas visbiežāk slimo ar migrēnu?

Migrēna ir bieži sastopama slimība, no tās cieš gandrīz katrs sestais pieaugušais. Sievietes ar šo slimību sastopas līdz pat trīs reizēm biežāk nekā vīrieši. Migrēna nereti sākas bērnībā vai pusaudža gados, meitenēm – pubertātes vecumā. Iedzimtības dēļ migrēnu var pārmantot no paaudzes paaudzē.

Kādi ir migrēnas veidi?

Visizplatītākā ir *migrēna bez auras* (auras simptomi aprakstīti zemāk): šis migrēnas veids sastopams aptuveni trim ceturtdaļām migrēnas pacientu. *Migrēna ar auru* sastopama katram desmitajam migrēnas pacientam. Savukārt katram piektajam migrēnas pacientam var kombinēties *migrēna ar auru* un *migrēna bez auras*. Daudz retāk sastopamas migrēnas lēkmes bez galvassāpēm, tikai ar auru: šis migrēnas veids biežāk attīstās gados vecākiem cilvēkiem.

Ir arī citi – mazāk izplatīti – migrēnas veidi, tajā skaitā hroniska migrēna, tāpēc diagnozes noteikšanai vēlams speciālista konsultācija.

Kādi ir migrēnas simptomi?

Migrēnas lēkme sastāv no četrām fāzēm, lai gan ne vienmēr tās visas izpaužas. Lielākā daļa cilvēku starp lēkmēm jūtas pilnīgi veseli.

Prodromālā fāze – tas ir laiks, pirms sākas jebkādi citi lēkmes simptomi. Tikai katrs otrais cilvēks ar migrēnu izjūt šo fāzi. Ja esat viens no tiem, varat just aizkaitināmību, nomāktību vai nogurumu vairākas stundas, pat dienu vai divas pirms galvassāpju sākuma. Daži cilvēki atzīst, ka šajā laikā jūtas neierasti enerģiski. Kādam ir kāre pēc noteiktiem pārtikas produktiem. Citi “vienkārši zina”, ka drīz sāksies migrēnas lēkme.

Migrēnas aura, ja tā ir, gandrīz vienmēr ir nākamā fāze. Tikai trešdaļai cilvēku ar migrēnu jebkad ir bijusi aura, un tā var nebūt sastopama katras lēkmes laikā. Aura ir signāls no galvas smadzenēm, kuras īslaicīgi (bet ne būtiski) ietekmē migrēnas lēkmes attīstību. Aura parasti ilgst 10 līdz 30 minūtes, bet var būt arī ilgāk. Tā galvenokārt ietekmē redzi. Jūs varat saskatīt tukšus laukumus, spilgtas vai mirgojošas gaismas, arī krāsainas zigzaga līnijas, kas izplatās Jūsu acu priekšā, visbiežāk vienā pusē. Retāk ir sastopami sensorie jeb jušanas simptomi – tirpoņa vai nejutīgums, kas parasti sākas vienas rokas pirkstos un izstarojas uz augšu pa roku, skarot tās pašas puses seju vai mēli. Kad tas notiek, gandrīz vienmēr ir klātesoši redzes simptomi. Auras simptomātikā var ietilpt arī grūtības runāt vai nespēja atrast pareizos vārdus.

Vairumam cilvēku vismokošākā ir *galvassāpju fāze*, kas ilgst no dažām stundām līdz pat divām vai trim dienām. Migrēnas galvassāpes parasti ir ļoti spēcīgas. Tās mēdz būt vienā galvas pusē, bet var būt arī abās. Un, lai arī visbiežāk migrēnas galvassāpes izpaužas pierē vai deniņos, tās var parādīties jebkurā galvas daļā. Parasti šīs sāpes ir pulsējošas un pastiprinās kustoties. Var būt novērojama slikta dūša, arī vemšana (kas šķietami atvieglo galvassāpes). Gaisma un trokšņi migrēnas laikā ļoti bieži izraisa nepatiku, tāpēc rodas vēlme pabūt vienatnē – tumšā un klusā telpā. Kopumā migrēnas simptomi var ievērojami apgrūtināt Jūsu ierasto ikdienas aktivitāšu veikšanu.

Kad galvassāpes mazinās, seko pēdējā – *atrisinājuma* jeb *atveseļošanās fāze*. Šajā laikā Jūs jau atkal (līdzīgi kā *prodromālajā fāzē*) varat justies noguris, viegli aizkaitināms un nomākts, kā arī Jums var būt grūtības koncentrēties. Var paiet vēl viena diena, līdz jūtaties pilnībā atveseļojies.

Kāds ir mans “migrēnas sāpju sliekšnis”?

Migrēna ir neparedzama. Attiecīgi – lēkme var sākties jebkurā brīdī. Tomēr daži cilvēki ir vairāk pakļauti migrēnas lēkmēm nekā citi. Jo augstāks ir Jūsu “migrēnas sāpju sliekšnis”, jo mazāka lēkmes iespējamība; jo šis “sliekšnis” zemāks, jo lēkmes risks ir lielāks.

Šajā procesā piedalās tā saucamie ierosinātāji jeb *trigeri*, kas var veicināt migrēnas lēkmes sākšanos (lai gan joprojām nav līdz galam izpētīts, kā tieši tas notiek). *Trigermi* ir lielāka ietekme, ja “migrēnas sāpju sliekšnis” ir zems. Ja “migrēnas sāpju sliekšnis” ir augsts, lai sāktos migrēnas lēkme, būs nepieciešama divu vai trīs *trigeru* kombinācija.

Atsevišķi no ierosinošajiem faktoriem, izšķir arī predisponējošos faktoros. Tie ir apstākļi, kas pazemina Jūsu “migrēnas sāpju sliekšni” un ļauj trigeriem iedarboties spēcīgāk. Šāda veida ietekme ir nogurumam, trauksmei, stresam. Sievietēm “migrēnas sāpju sliekšņa” pazemināšanos var ietekmēt arī menstruālais cikls, grūtniecība un menopauze.

Kādi mēdz būt migrēnas ierosinātāji jeb *triggeri*?

Ikviens vēlas zināt, kas varētu izraisīt migrēnas lēkmes sākšanos, taču bieži vien to ir ļoti grūti vai pat neiespējami noteikt, jo *triggeri* visiem nav vienādi. Pat vienam un tam pašam cilvēkam katru lēkmi var ierosināt kas cits. Daudzi cilvēki nespēj noteikt nevienu savu *triggeri*. Iespējamie *triggeri* var būt daudzi un dažādi.

- **Uzturs:** atsevišķiem cilvēkiem tie var būt kādi noteikti pārtikas produkti (un alkohols), biežāk – nokavētas vai izlaistas ēdienreizes, nepiemērots ēdiens, atteikšanās no kofeīna, dehidratācija.
- **Miegs:** miega režīma izmaiņas, miega traucējumi, gan miega trūkums, gan pārāk ilga gulēšana.
- **Dzīvesveids:** intensīva fiziskā slodze vai gari, nogurdinoši ceļojumi, īpaši – šķērsojot dažādas laika zonas.
- **Vide:** spoža, mirgojoša gaisma, darbs pie datora, spēcīgi aromāti un izteiktas laikapstākļu maiņas.
- **Psiholoģiskie:** emocionāls satraukums; pārsteidzošā kārtā – arī relaksācija pēc stresa perioda.
- **Hormonālie faktori sievietēm:** menstruācijas; hormonālās kontracepcijas līdzekļi vai hormonu aizstājterapija (HAT), arī to lietošanas pārtraukumi.

Visizplatītākais migrēnas ierosinātājs ir spēcīgs izsalkums vai nepietiekams uzturs (attiecībā pret katru individuālajām vajadzībām). Tas jo īpaši attiecas uz jauniešiem. Bērniem, kuriem ir nosliece uz migrēnu, noteikti vajadzētu ēst brokastis. Savukārt sievietēm nozīmīgs iespējamais *triggeris* ir menstruālā cikla izraisītās hormonālās pārmaiņas.

Šie un lielākā daļa citu ierosinātāju norāda uz to, kā organisms reaģē uz stresu, vedinot uz domām, ka cilvēki, kuri cieš no migrēnas, uz dažāda veida pārmaiņām reaģē daudz saasinātāk.

Kāda veida ārstēšana man būtu piemērota?

Akūta ārstēšana ietver sevī medikamentus, kas ārstē migrēnas lēkmi, tātad galvassāpes un pavadošos simptomus. Pareizi izvēlētas zāles var būt ļoti efektīvas, taču tās jālieto korekti, tas nozīmē – jāievēro noteiktais lietošanas biežums un daudzums. Tādi ir bezrecepšu pretsāpju līdzekļi, no kuriem lielākā daļa satur aspirīnu, ibuprofēnu vai paracetamolu. No šiem medikamentiem migrēnas gadījumā lielākajai daļai cilvēku paracetamols sniedz vismazāko efektu. Ātri šķīstošie vai putojošie medikamenti (tabletes vai pulveri) iedarbojas ātrāk un labāk. Kodeīnu saturošus medikamentus lietot nav ieteicams.

Ja ir slikta dūša vai vemšana, varat lietot zāles, ko sauc par pretvemšanas līdzekļiem. Daži pretvemšanas līdzekļi palīdz pretsāpju zālēm iedarboties efektīvāk, jo uzlabo to uzsūkšanos gremošanas traktā. Ja migrēnas lēkmju laikā Jums ir izteikti slikta dūša, varat lietot šos medikamentus arī sveicīšu veidā.

Farmaceits var ieteikt piemērotākos bezrecepšu medikamentus. Ja neviens no tiem nelīdz, vai arī Jums nepieciešama lielāka zāļu deva, nekā lietošanas instrukcijā norādīts, kā arī, ja bezrecepšu pretsāpju zāles jālieto biežāk kā divas reizes nedēļā, Jums vajadzētu doties pie ārsta pēc padoma.

Ja pretsāpju un pretvemšanas līdzekļi ir neefektīvi, ārsts var nozīmēt kādu no specifiskajiem pretmigrēnas medikamentiem. Šie medikamenti atšķiras no pretsāpju medikamentiem ar to, ka nemazina sāpes, bet gan nomāc migrēnas lēkmes veidošanos smadzenēs. Tos sauc par triptāniem. Ir pieejami vairāki šīs grupas medikamenti. Ar ārsta atļauju triptānu grupas medikamentus var lietot kopā ar parastajiem pretsāpju un pretvemšanas līdzekļiem.

Turpinājumā daži vienkārši ieteikumi, kā akūtas migrēnas lēkmes gadījumā uzlabot lietoto medikamentu iedarbību.

Lietojiet zāles laicīgi...

Vienmēr nēsājiet līdzī vismaz vienu zāļu devu, ko Jums ieteicis ārsts, medmāsa vai farmaceits. Ieņemiet to pēc iespējas ātrāk, sajūtot lēkmes tuvošanos. Laicīgi iedzertas zāles parasti iedarbojas daudz labāk. Migrēnas lēkmes laikā kuņģis ir mazāk aktīvs, tāpēc iekšķīgi lietojamās tabletes asinsritē uzsūcas lēnāk un ne tik efektīvi.

..., bet nedariet to pārāk bieži

Vienmēr rūpīgi ievērojiet lietošanas instrukciju, kas pievienota medikamentiem. Nelietojiet akūtai migrēnas lēkmei paredzētos medikamentus pārāk bieži, jo arī pārmērīga zāļu lietošana var izraisīt galvassāpes. Tās sauc par *medikamentu atkarīgām galvassāpēm*. Par šo galvassāpju veidu ir izstrādāts atsevišķs informatīvais buklets. Lai izvairītos no *medikamentu atkarīgām galvassāpēm*, nelietojiet zāles galvassāpju simptomu ārstēšanai biežāk (un regulāri) kā divas dienas nedēļā.

Ko darīt, ja zāles nelīdz?

Ja biežas un smagas migrēnas lēkmes neizdodas pietiekami labi kontrolēt ar akūtu ārstēšanu, ir vēl kāda opcija: tā saucamie profilaktiskie medikamenti. Atšķirībā no akūtas ārstēšanas, profilaktiskie medikamenti jālieto katru dienu, jo tie darbojas pavisam citādāk, – aizkavējot migrēnas lēkmes sākšanos. Citiem vārdiem sakot, tās paaugstina Jūsu “migrēnas sāpju sliekšni”.

Ārsts vai medmāsa var dot Jums padomu par pieejamo zāļu izvēli un to iespējamām blakusparādībām. Tā kā lielākā daļa šo medikamentu sākotnēji tika izstrādāti citu slimību ārstēšanai, nebrīnieties, ja Jums tiek piedāvātas zāles, kas paredzētas paaugstināta asinsspiediena, epilepsijas vai pat depresijas ārstēšanai. Tie nav iemesli, kāpēc Jūs tās lietojat. Šīs zāles ir efektīvas arī pie migrēnas.

Ja lietojat kādu no profilaktiskajiem medikamentiem, rūpīgi sekojiet līdzī norādījumiem zāļu lietošanas instrukcijā. Pētījumi rāda, ka viens no biežākajiem iemesliem, kāpēc šīs zāles neiedarbojas, ir pacientu aizmāršība, jo gadās aizmirst tās regulāri ieņemt.

Ko vēl varu darīt, lai sev palīdzētu?

Regulāras fiziskās aktivitātes un veselīgas fiziskās formas uzturēšana Jums nāks tikai par labu. Tāpat ieteicams izvairīties no predisponējošiem, migrēnu provocējošiem faktoriem, kā arī apzināties iespējamās *triggerus* un laicīgi tos atpazīt. Tādējādi varēsiet izvairīties vismaz no dažiem *trigieriem*, pat ja pastāv vēl citi, kurus Jums ir grūti (pat šķietami neiespējami) izkontrolēt.

Rakstīt galvassāpju dienasgrāmatu

Dienasgrāmatā varat piefiksēt daudz būtiskas informācijas par savām galvassāpēm: cik bieži Jums tās rodas, kad sākas, cik ilgi turpinās un kādi ir pavadošie simptomi. Veiktās piezīmes ārstam būs noderīgas, nosakot diagnozi, identificējot izraisītājfaktorus, kā arī novērtējot ārstēšanas efektivitāti.

Ko darīt, ja domāju, ka es varētu būt stāvoklī?

Jums būs nepieciešams ārsta vai medmāsas padoms. Dažas no zālēm, ko lieto migrēnas gadījumā, nav piemērotas, ja esat grūtniece.

Vai man nepieciešami kādi izmeklējumi?

Vairumā gadījumu migrēnu ir viegli atpazīt. Nepastāv speciāli izmeklējumi, kas ļautu apstiprināt migrēnas diagnozi, tāpēc tā tiek noteikta, balstoties uz pacienta galvassāpju aprakstu un ārsta veikto apskati. Ne vienmēr nepieciešams veikt speciālus galvas smadzeņu izmeklējumus.

Tomēr, ja ārsts šaubās par diagnozi, viņš var nozīmēt veikt pārbaudes, lai izslēgtu citus galvassāpju cēloņus. Visbiežāk gan papildu izmeklējumi nav nepieciešami.

Vai mana migrēna mazināsies?

Lai gan vēl nav atklāts veids, kā pilnībā izārstēt migrēnu, medikamenti var situāciju atvieglot. Turklāt lielākajai daļai cilvēku, gadiem ejot, migrēnas lēkmes kļūst retākas un mazāk mokošas. Līdz tam iesakām ievērot šajā informatīvajā materiālā minētos padomus, kas ļautu pāriet no stāvokļa, kas ir šķietami nekontrolējams, uz stāvokli, kuru Jūs varat kontrolēt.

Lai iegūtu sīkāku informāciju par kampaņu, apmeklējiet vietni www.l-t-b.org