

i na ekonomiku rodiny a státu je nesmírný. Podle odhadů dosahují ztráty produktivity práce v souvislosti s migrénou výše 9,3 miliard dolarů ve Velké Británii a 17 miliard dolarů v USA.

Její první projevy se mohou vyskytnout v kterémkoliv věku. Migréna je komplexní syndrom, charakterizovaný převážně jednostrannou pulsující bolestí hlavy, která ve 30 – 40 % případů přejde i na druhou polovinu hlavy. Bolesti hlavy jsou u migrény střední až velmi silné, záchvatovité, trvají bez léčby několik hodin až maximálně 3 dny

(72 hodin). Mohou být doprovázeny gastrointestinálními příznaky – pocit nevolnosti, zvracení, bolesti břicha a průjemy a také přecitlivělostí na světlo a hluk.

Někdy (v 15 – 20 %) předchází záchvatu bolesti hlavy tzv. aura, kdy má migrenik poruchy zraku a zorného pole (výpady poloviny či části zorného pole, mušky v zorném poli), poruchy citlivosti, poruchy hybnosti a řeči. Příznaky aury se vyvíjejí několik minut (v průměru 5 – 20 minut), trvají méně než 60 minut a bolesti hlavy následují buď ihned nebo po volném intervalu kratším než 60 minut.

Příčiny a mechanismy vzniku migrény nejsou dodnes úplně vysvětleny. Je však jasné, že jde o kombinovanou poruchu nervového a cévního systému. Na počátku migrény se krevní cévy v hlavě stáhnou a omezí přítok krve do mozku. To by mělo vysvětlovat varovné příznaky aury. Cévy se pak roztáhnou a nastupuje typická migrenózní bolest.

Některé důkazy naznačují, že tento stav má **zánětlivou** nebo **alergickou** složku. Alergický podíl na vzniku potíží se prokazuje kožními testy, proto se dnes také léčba doplňuje podáváním léků s protialergickým účinkem a hyposenzibilizací (a zde se otvírá velký prostor pro Aloe Vera gel!). S migrénou jsou spojovány i jisté potraviny a stres. Například někteří lidé jsou citliví na tyramin, který se nachází v červeném víně, sýru a čokoládě (pánové – při prvním romantickém večeru s novou partnerkou se pro jistotu těmito pochutinám snažte vyhnout). Doporučuje se sledovat, co nemocný jedl před záchvatem, neboť existují i další potraviny, které spouští migrenózní záchvat. Z mléčných výrobků to bývají tvrdé sýry, zrající sýry, jogurty, z ovoce banány, avokádo, citrusové plody, kompoty, ze zeleniny rajčata,



brambory, zeli, nakládaná zelenina, cibule. Z alkoholu již uvedené červené víno, ale i pivo.

Ostatní: čokoláda, kakao, konzervované ryby, chléb, maso, glutaman sodný (hojný v čínské kuchyni), obiloviny a zrniny. Identifikace a vyhnutí se těmito potravinovým „spouštěčům“ je velmi efektivním nemedikamentózním způsobem léčby, který se v anglosaské literatuře nazývá klinická ekologie (clinical ecology).

Konvenční medicína nabízí farmakologickou léčbu migrény. Tuto léčbu záchvatů můžeme dělit na „léky

na migrénu“, tedy akutní léčbu záchvatů a „léky proti migréně“, tzv. profylaktickou léčbu.

Akutní léčba migrény je cílena na již vzniklou bolest hlavy. Může potlačovat pouze bolest hlavy (nespecifická analgetická léčba) nebo zasahovat přímo do mechanismu vzniku migrény (specifická antimigrenózní léčba). Při nespecifické léčbě se používají běžná analgetika jako kyselina acetylsalicylová (např. Aspirin, Acylpirin, Aspro), ibuprofen (např. Nurofen, Ibalgin, Brufen) a paracetamol (např. Paralen, Atargalin, Panadol). Ty pouze tiší bolest, vznik migrény a dobu trvání neovlivňují. Například u ibuprofenu byly nedávno zveřejněny zprávy o závažném poškození zažívacího traktu při užívání delším než tři měsíce.

Specifická léčba migrény spočívá v podání léku při prvních příznacích aury nebo záchvatu bolesti. Významným přínosem k antimigrenózní léčbě jsou nové léky nazývané triptany. Do půl hodiny dokáží zrušit migrenózní záchvat. Jejich nevýhodou je cena, neboť za dvě tablety Imigranu 50 mg (často potřebné k potlačení jednoho záchvatu) zaplatí pacient 450 Kč. Při častějším výskytu záchvatů se pak tato léčba významně promítne do osobních financí. Další velkou nevýhodou triptanů je nemožnost aplikace u pacientů s poškozenými srdečními tepnami a s vysokým krevním tlakem. Triptany by jim snadno přivodily infarkt myokardu nebo mozkovou příhodu (mrtvici). V případě častého výskytu záchvatů migrény (3 až 4 ataky do měsíce) je nasazována výše uvedená profylaktická léčba, která spočívá v pravidelné a dlouhodobé konzumaci léků a jejím cílem je (jenom) snížit počet a frekvenci záchvatů o více než polovinu (ačkoliv bychom očekávali, že zabrání migréně úplně!!!). Profylaktické léky se podávají ►