**Migréna může sebrat až jeden pracovní měsíc ročně1,2**

**Praha 18. 10. 2019 – Migréna má závažný dopad na soukromý, ale i pracovní život pacientů.1 V řadě případů se jedná o chronické celoživotní onemocnění, které zásadně ovlivňuje celý produktivní život. Mezi migreniky je přibližně pětina mužů a třetina žen, kteří uvádějí, že ztratí více než 10 % ze svých pracovních dnů kvůli migréně.2 V roce 2019 by to znamenalo přijít z celkového počtu 251 pracovních dnů o přibližně 25 z nich. A to už je více než jeden pracovní měsíc. O migréně se na pracovišti navíc často nemluví.**

Záchvat migrény dokáže vyřadit z běžných denních aktivit, ať už v práci, nebo doma.3,4 Zaměstnanci mají možnost řešit migrénu dovolenou, neplaceným volnem, nemocenskou nebo tzv. sick days – dny stanovenými pro nemoc. Ty však nejsou standardem v každém zaměstnání a v případě těžké migrény zpravidla pokryjí jen jeden záchvat. Řada kolegů nebo zaměstnavatelů mnohdy ani netuší, s čím se lidé s migrénou potýkají. Ti nemusejí být o nic méně talentovaní a schopní než jejich kolegové. Může je však stát více energie a obětování navzdory této nemoci v práci zazářit a podávat výborné výkony.

Migréna se nejčastěji vyznačuje pulzující nebo jednostrannou bolestí hlavy a sérií dalších projevů, mezi které patří zvracení, nevolnost, citlivost na světelné a zvukové podněty a celkové vyčerpání.5 *„Nejedná se o banální bolest hlavy, kterou lze vyřešit jednou tabletou, je třeba řešit ji s odborníkem – neurologem. Světová zdravotnická organizace dokonce hodnotí migrénu jako jedno z nejvíce vysilujících onemocnění, způsobující dočasnou nemohoucnost pacienta. To významně ovlivňuje osobní, společenský, ale také pracovní život jedince*,“ zdůrazňuje MUDr. David Doležil, Ph.D., MBA.

**Nekonečná pracovní překážka**

Více než 90 % pacientů uvádí, že v průběhu akutního záchvatu migrény nemohou pracovat.6 Samotný záchvat může trvat až tři dny, ale to není vše, co migréna přináší. Pacient se běžně necítí ve své kůži hodiny až dny před začátkem záchvatu, což přirozeně ovlivňuje jeho psychickou pohodu v práci i doma. Může vnímat zvýšenou únavu, problémy se spánkem, podrážděnost, ztuhlý krk, větší chuť k jídlu, přecitlivělost na světlo nebo žíznivost.5,7,8 *„Stejně zásadní jako ataka migrény je i obava z jejího příchodu. Pacient v podstatě nikdy dopředu neví, kdy migréna přijde a překazí plány. Je to onemocnění velice náročné na psychiku pacienta, ale také na porozumění okolí a veřejnosti. Závažnost dopadů onemocnění je velmi často zcela nepochopena,“* dodává MUDr. David Doležil, Ph.D., MBA, předseda Czech Headache Society.

Dle studie My Migraine Voice uvádí 50 % pacientů, že žijí v neustálém strachu, kdy migréna přijde. Po odeznění akutního záchvatu trvá hodiny až dny, než se pacient dostane do normálního režimu. Na jeden ztracený pracovní den z důvodu migrény připadají 3–4 pracovní dny se sníženou produktivitou.9,10

**Drobné změny pomohou**

Povědomí o migréně a její pochopení v řadách zaměstnavatelů je stále velmi slabé, stejně jako u široké veřejnosti.11,12,13,14 Důvodem může být i to, že pacienti s kolegy a nadřízeným o migréně příliš nemluví. *„Dříve jsem se v práci o své migréně bála mluvit, abych nebyla znevýhodněna. Bylo mi ale často tak zle, že jsem se svěřila, a nakonec jsem byla velmi mile překvapena reakcí kolegů a nadřízeného. Byli velmi empatičtí a nápomocní. Doporučila bych vždy vysvětlit, jak se cítíte a co vám migréna dělá, říct si o pomoc, protože reakce okolí nakonec můžou být opravdu pozitivní,“* říká Jana Skipalová, pacientka s migrénou.

Zaměstnavatel může lidem s migrénou jednoduše vyjít vstříc. Správnou cestou může být omezení agresivního světla, zvuků a výrazné vůně, které mohou být spouštěči migrény. Zásadní roli hraje také firemní kultura, která podporuje zaměstnance s migrénou a nabízí jim větší pracovní flexibilitu. To může pozitivně ovlivnit nejen jejich psychickou pohodu, ale také produktivitu práce.11,12,13

**Preventivní léčba**

Pomocí při akutním záchvatu jsou, mimo běžná analgetika, léky ze skupiny antimigrenik, tzv. triptany. Možnosti léčby však jdou stále kupředu a pacienti mohou s migrénou bojovat nejenom pomocí akutních léků na tlumení bolesti během záchvatů, ale také pomocí preventivní léčby.15 *„Preventivní léčba může frekvenci a intenzitu záchvatů výrazně snížit. To může pro pacienta potenciálně znamenat, že ztratí méně pracovních dnů v zaměstnání a získá více drahocenných momentů s rodinou a přáteli,“* vysvětluje MUDr. David Doležil, Ph.D., MBA.

Více informací o migréně od listopadu na [www.omigrene.cz](http://www.omigrene.cz).

**Kontakt pro média:**

Markéta Stillerová, Senior PR Manager, Havas, 702 213 341, [marketa.stillerova@havaspr.com](mailto:marketa.stillerova@havaspr.com)

Kristýna Hudeová, PR Executive, Havas, 727 818 975, [kristyna.hudeova@havaspr.com](mailto:kristyna.hudeova@havaspr.com)

Zdroje:

1. World Health Organisation. Headache Disorders, http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs277/en/. Last Accessed October 2017.
2. Steiner TJ et al. The impact of headache in Europe: principal results of the Eurolight project. J Headache Pain 2014;15:31:1146–1158.
3. NHS Choices. Migraine. http://www.nhs.uk/Conditions/Migraine/Pages/Introduction.aspx, poslední přístup 26. 3. 2019.
4. Lipton RB et al. The family impact of migraine: populationbased studies in the USA and UK. Cephalalgia. 2003;23(6):429–40
5. Burstein R et al. Migraine: Multiple Processes, Complex Pathophysiology. J Neurosci 2015;35:6619–6629.
6. Migraine Research Foundation. About Migrene. https://migraineresearchfoundation.org/about-migraine/migraine-facts/. Last Accessed October 2017.
7. Charles A. The evolution of a migraine attack: a review of recent evidence. Headache. 2013;53(2):413–419.
8. Goadsby PJ, Holland PR, Martins-Oliveira M, Hoffmann J, Schankin C, Akerman S. Pathophysiology of migraine: a disorder of sensory processing. Physio Rev. 2017,97(2):553–622.
9. Ruiz de la Torre E, Quintana R, Carboni V, et al. My Migraine Voice: A worldwide study of 11,266 migraine patients.

Digital Poster MTIS2018-084, presented at Migraine Trust International Symposium, London, September 2018.

1. The Work Foundation. Society’s Headache: The socioeconomic impact of migraine. April 2018. Available online: http://www.theworkfoundation.com/wp-content/uploads/2018/04/Society%E2%80%99s-headache-the-socioeconomic-impact-of-migraine.-Work-Foundation.pdf (Accessed Oct 2018)
2. Migraine Again.com, 19 ways to accommodate an employee with migraines. Available online: https://migraineagain.com/19-ways-to-accommodate-an-employee-with-migraines/ (Accessed Oct 2018)
3. Job Accommodation Network, Accommodation and Compliance: Migraines. Available online: https://askjan.org/disabilities/Migraines.cfm?cssearch=1950366\_1#spy-scroll-heading-2 (Accessed Oct 2018)
4. Society’s headache. The socioeconomic impact of migraine. Work Foundation. Lancaster University. 2018
5. Marková J, Cesk Slov Neurol N 2009;72/105(3):207–215.