**Typy bolestí hlavy a ty nejzávažnější z nich**

Praha 9. 6. 2020 – **Některé bolesti hlavy mohou být život ohrožující, jiné, ač nejsou tak fatální, dokáží brát roky života. Bolestí hlavy existuje mnoho druhů a někdy může být těžké se v nich vyznat. Dle Světové zdravotnické organizace dokonce až polovina dospělé populace pociťovala za poslední rok obtíže spojené s bolestmi hlavy. Zároveň se více než 30 % dospělých ve věku 18–65 let v témže období potýkalo s migrénou.1,2 Ta představuje chronické onemocnění, které dokáže člověka paralyzovat a dočasně mu sebrat běžné radosti života. Až 40 % pacientů nemá však migrénu potvrzenou lékařem. Jedním z důvodů může být i fakt, že onemocnění řeší vlastní cestou, i když pro ně samoléčba nemusí být prospěšná, spíše naopak. Přitom právě lékaři dokáží správně určit typ bolesti hlavy a zamezit dopadům neléčeného onemocnění na život.3 S cílem vytvořit komplexní systém péče pro pacienty, zaměřený na jednotnou diagnostiku, klasifikaci a léčbu bolestí hlavy, navíc už v roce 1994 vznikla lékařská společnost Czech Headache Society\*.4**

Bolesti hlavy se dle mezinárodně uznávané klasifikace rozdělují na primární a sekundární. Sekundární bolesti hlavy jsou projevem jiných onemocnění, a to od poměrně nezávažných, jako jsou například chřipka či zánět nosních dutin, až po závažné a život ohrožující, jakými mohou být nádor mozku či zánět mozkových blan. Primární bolesti hlavy jsou naopak onemocněním samy o sobě. Řadí se mezi ně migréna, tenzní bolesti hlavy a cluster headache.5 *„Primární bolesti hlavy, jako je migréna, nás neohrožují na životě, a proto mají někdy lidé tendenci je zlehčovat, a to i přesto, že ze všech bolestí hlavy způsobuje např. migréna nejvyšší míru dočasné nemohoucnosti pacienta. Evidujeme také řadu nediagnostikovaných pacientů s migrénou, kteří se spoléhají na samoléčbu. Dle praxe si ale mohou i uškodit. Příkladem je nadměrně časté užití analgetik, která mohou dokonce další bolesti hlavy vyvolat. Ať už se však jedná o primární, nebo sekundární bolesti hlavy, je třeba jim přikládat náležitou pozornost. Je vždy na lékaři, aby správně určil typ bolesti hlavy, její závažnost, doporučil vhodný režim a zvolil odpovídající léčbu. První kroky pacienta by vždy měly směřovat k praktickému lékaři. Ten pak pacienta dle potřeby pošle ke specialistovi,“* říká prim. MUDr. Jolana Marková, FEAN, člen výboru Czech Headache Society a primářka Neurologické kliniky 3. LF UK a TN.

**Typy migrény**

„*Nejrozšířenější primární bolestí hlavy je takzvaná tenzní bolest, kterou zná téměř každý a k lékaři s ní chodí pouze minimum pacientů, neboť ji zvládnou v relativně krátkém čase zaléčit pomocí analgetik. Migréna, která se řadí také mezi primární bolesti hlavy, je ovšem mnohem závažnější a dlouhodobá lékařská péče je v tomto případě nezbytná*,*“* vysvětluje prim. MUDr. Jolana Marková, FEAN. Migrénou trpí až jeden milion Čechů.6 Je charakterizována opakovanými záchvaty bolestí hlavy středně silné až velmi silné intenzity doplněné o doprovodné příznaky, jako je například nevolnost, zvracení, světloplachost a extrémní únava.7 Dle klasifikace je migréna dělena na migrénu s aurou a migrénu bez aury. Migrénu s aurou zažívá okolo 20 % pacientů. Samotná aura předchází vlastní migrenické bolesti hlavy a běžně se může projevovat dočasnou poruchou zraku a zorného pole, jako jsou záblesky a vidění vlnovek nebo drobných předmětů.7 Setkat se můžeme také s dělením na epizodickou a chronickou migrénu. U epizodické migrény má pacient v měsíci méně než 15 dnů s bolestí hlavy. Pacienti s chronickou migrénou pak ataky zažívají častěji než polovinu dnů v měsíci, a to opakovaně po dobu alespoň 3 měsíců. Projevy migrény a charakteristické rysy záchvatů se však mohou u každého pacienta částečně lišit, proto je třeba také individuální přístup k léčbě.8,9

**Možnosti léčby migrény**

*„Lékař vždy musí vyhodnotit, jaký druh migrény pacient má a jaká léčba by mu mohla vyhovovat. U lehčích migrén běžně pracujeme s analgetiky a s tzv. triptany – léky, které jsou cílené a tlumí akutní záchvat migrény. U středně těžkých a těžkých forem se přidává preventivní léčba, kterou pacient užívá dlouhodoběji a která dokáže snížit počet záchvatů a jejich intenzitu. Nejnovějším typem preventivní léčby je pak léčba biologická. Pro léčbu migrény existuje síť specializovaných center pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy, kterou vytvořila Czech Headache Society, aby na vybraných místech koncentrovala ty největší specialisty zaměřující se na různé typy bolestí hlavy a zajistila tak kvalitní péči pacientům s těmito problémy,“* říká primářka Neurologické kliniky 3. LF UK a TN, prim. MUDr. Jolana Marková, FEAN. Spolu s medikamentózní léčbou se doporučuje i úprava denního režimu a zdravý životní styl, které mohou ke zkrocení migrén také pomoci. Další možností předcházení záchvatů je vysledování spouštěčů migrény a snaha o jejich eliminaci. Více informací o migréně na [www.omigrene.cz](http://www.omigrene.cz).

Migréna vám stojí za řeč. Mluvte o ní se svým lékařem a společně najděte nejlepší způsob, jak ji zkrotit.

**Kontakt pro média:**

Markéta Stillerová, PR Director, Havas, 702 213 341, marketa.stillerova@havaspr.com

Kristýna Hudeová, PR Manager, Havas, 727 818 975, kristyna.hudeova@havaspr.com

Zdroje:

1. WHO. *Headache Disorders.* [cit. 31.3.2020] Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
2. WHO. *How common are headaches?* [cit. 31.3.2020] Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/how-common-are-headaches>
3. Lipton RB et al. *Neurology.* 2007; 68: 343–349.
4. Czech Headache Society. [cit. 31.3.2020] Dostupné z: <http://www.czech-hs.cz/laicka-verejnost/historie-chs/>
5. Czech Headache Society. [cit. 31.3.2020] Dostupné z: <http://www.czech-hs.cz/laicka-verejnost/otazky-a-odpovedi/co-jsou-to-tedy-primarni-a-sekundarni-bolesti-hlavy/>
6. National Institute of Neurological Disorders and Strokes. *Migraine Information*. [cit. 31.3.2020] Dostupné z: <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/All-Disorders/Migraine-Information-Page>
7. Czech Headache Society. [cit. 31.3.2020] Dostupné z: <http://www.czech-hs.cz/laicka-verejnost/popis-onemocneni/>
8. Czech Headache Society. [cit. 31.3.2020] Dostupné z: <http://www.czech-hs.cz/laicka-verejnost/otazky-a-odpovedi/jak-vypada-transformovana-migrena/>
9. Mastík J. Migréna – nová mezinárodní klasifikace a moderní léčebné postupy. *Neurologie pro praxi* 2/2004. [cit. 31.3.2020] Dostupné z: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2004/02/08.pdf>

\* V překladu Společnost pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy