**KDYŽ VÁS MIGRÉNA DOKÁŽE PARALYZOVAT**

**Příběh pacientky s migrénou**

**Každého z nás občas rozbolí hlava. Vezmeme si prášek na bolest a zbytek dne nějak překonáme. To ale neplatí pro lidi trpící migrénou, kterých je v Česku až 1 milion.1,2 Patří mezi ně i Jana S., která je stejně jako všichni ostatní migrenici důkazem toho, že migrénu jen tak nepřekoná ani ten nejsilnější člověk. S migrénou se potýká již od útlého věku. Než se však dostala k adekvátní léčbě pro tohle závažné, a přitom často podceňované onemocnění, musela si projít opravdu dlouhou cestu. *„Migréna mi ovlivňuje život každý den. Záchvat u mě trvá i 3 dny a není to pouze o bolesti, ale o celé řadě doprovodných příznaků, které vás dostanou na kolena. Když přijde, musím prakticky vše podřídit migréně. Během záchvatu nejste schopni dělat žádnou fyzickou ani psychickou aktivitu, i když sebevíc chcete. Nepostaráte se o domácnost, nemůžete pracovat a mnohdy si ani dojít pro léky. Projevy migrény zkrátka jen tak nerozchodíte,“* říkáJana S. z Prahy (33 let).**

Bolesti hlavy se u mě začaly objevovat už v dětství a zpočátku nás příliš neznepokojovaly. Pak ale nabraly na intenzitě, přidalo se zvracení a neovladatelná únava. Najednou jsem měla pocit, že mi uletí půlka hlavy, a pochopila jsem, jak velký rozdíl je mezi běžnou bolestí hlavy a migrénou. Můj stav se natolik zhoršil, že mě migréna trápila pětkrát za měsíc. Mé záchvaty běžně trvaly tři dny, a proto jsem bývala z normálního fungování vyřazena měsíčně až na 15 dní.

Během těchto dnů jsem zvracela a často byla tak vyčerpaná, že jsem se po záchvatu migrény jen obtížně vracela do běžného denního režimu. Není to však jen o samotné paralyzující bolesti. Když mám migrénu, vadí mi snad úplně všechno. Ostré světlo, parfém kolegy, který sedí vedle mě v práci, ale i obyčejné šustění papíru. Občas si pustím hudbu, která mi od bolesti alespoň trochu odvádí pozornost, ale většinou jediné, co mi doopravdy pomůže, je vzít si co nejdříve prášek, zavřít se do úplného klidu a tmy a odpočívat.

**Migréna mi ničila život**

Vyrovnat se s tím, že trpím migrénou, mi trvalo poměrně dlouho. Dříve jsem se snažila záchvaty překonat, nikomu o migréně neříkat a prostě to nějak přetrpět. I tak jsem se ale setkávala s komentáři typu *„Janička šla domů, zase ji bolí hlavička“*. Také v partnerském životě jsem často narážela na nepochopení, že při migréně nemohu fungovat a starat se o domácnost. Že občas musím zrušit společný víkend, protože jsem hospitalizovaná v nemocnici na kapačkách. Lidé, kteří migrénu nikdy nepoznali, občas těžko chápou, co všechno obnáší. Někdy jednoduše nevědí, že opravdu nejde jen o silnější bolest hlavy, kterou zaženete běžně dostupnými léky na bolest.

**Je to o hledání správné léčby s lékařem**

Lékaři mi dlouho nedokázali pomoct a mé problémy někteří dokonce zlehčovali. Potýkala jsem se také s názorem, že v takto útlém věku se nemůže jednat o migrénu. I přesto, že mi byla migréna následně diagnostikována, dlouho se nedařilo najít léčbu, která by mi ulevila. Rozhodla jsem se pro další změnu specialisty, který mi předepsal triptany, cílené léky pro akutní léčbu záchvatů, a více se mnou hovořil o možnostech léčby. Samozřejmě nezafungovaly hned ty první, museli jsme hledat takové, které budou na mé příznaky působit co nejideálněji. Od té doby je vždy nosím u sebe.

Mé záchvaty byly ale velmi intenzivní a časté. Dostala jsem se však do péče mého současného lékaře, který je naštěstí velmi proaktivní a neustále mě informuje o všech možnostech léčby. Právě on mi doporučil preventivní léčbu. I u tohoto typu léčby bylo nutné najít takovou, která mi vyhovuje. A vyplatilo se to. S poslední preventivní léčbou se můj stav výrazně zlepšil. Počet mých migrenózních záchvatů se snížil, a já tak můžu získaný čas využít pro drahocenné chvíle s rodinou, přáteli, ale taky pro plnění kariérních snů. Určitě bych doporučila nenechat se odradit první špatnou zkušeností, hledat nové informace a ptát se, jaké jsou možnosti léčby, a v každém případě jít za odborníkem, neurologem.

**Lidé migrénu pochopí, když jim dáte šanci**

Řešení migrény s mým neurologem mi dodalo odvahu začít o ní mluvit i se svým okolím. Svěřila jsem se svým přátelům, kolegům i nadřízeným v práci. Jejich reakce mě překvapily. Převážná většina jich reagovala velmi empaticky. Od té doby se mi snaží moji situaci usnadňovat. Když mě zasáhne migréna, můžu bez problému odejít z práce domů a napracovat si tento čas jindy. Když potřebuji vyzvednout léky nebo odvézt do nemocnice, vždy se najde někdo, kdo mi pomůže. Je to uvolňující pocit, který mi ve zvládání mých migrén hodně pomáhá. Především proto je důležité o migréně mluvit a také se nebát říct si o pomoc. Vysvětlit rodině a okolí, co prožíváme, aby vůbec měli šanci vás pochopit. To je ta správná cesta.

Jana S.

**O migréně**

Migréna je závažné neurologické onemocnění, které postihuje až 10 % české populace a je doménou žen.3 I přes úpornou bolest, která nemocné trápí i několikrát za měsíc, doprovázenou nevolností, poruchami vidění a citlivostí na světlo a zvuky, ji stále až 40 % z nich nemá diagnostikovanou.4 Jelikož postihuje nejčastěji populaci v produktivním věku, výrazně zasahuje i do jejich pracovního života. Dokáže sebrat až celý jeden pracovní měsíc v roce.5,6 Je proto důležité se o své zdraví aktivně zajímat a v případě podezření na migrénu navštívit svého praktického lékaře. Ten vás dle závažnosti migrény poté může předat do péče neurologa nebo přímo do certifikovaného centra pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy. Více informací na [www.omigrene.cz](http://www.omigrene.cz).

**Kontakt pro média:**

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

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

Zdroje:

1. Vos T et al. *Lancet.* 2016; 388(10053): 1545–1602.
2. Woldeamanuel YW, Cowan RP. *J Neurol Sci.* 2017; 372: 307–315.
3. Lipton RB et al. *Neurology*. 2007; 68: 343–349.
4. Diamond S et al. *Headache.* 2007; 47: 355–363.
5. World Health Organisation. *Headache Disorders*, http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs277/en/. Last Accessed October 2017.
6. Steiner TJ et al. The impact of headache in Europe: principal results of the Eurolight project. *J Headache Pain*. 2014; 15:31: 1146–1158.