**KDYŽ VÁM MIGRÉNA ŘÍDÍ ŽIVOT**

**Příběh pacientky s migrénou**

***„Má migrénu? Asi to chce více sexu,“* nebo: *„Migréna, tak to tě jenom bolí hlavička.“* Každý z nás se pravděpodobně někdy setkal se zlehčujícími poznámkami tohoto typu. Často si možná ani neuvědomujeme, jak daleko jsou od pravdy a jak moc ztěžují život lidem, kteří s touto nemocí bojují. Své o tom ví i Markéta R., která si podobné komentáře zažila na vlastní kůži. *„Kvůli migréně jsem žila pořád ve strachu. Bála jsem se, že další záchvat přijde, když budu mít něco důležitého v práci a nebudu moci úkol dokončit. Nechtěla jsem před ostatními vypadat jako slaboch, který něco nezvládá. Přesto mě tak někteří viděli. A tak jsem pořád tlačila, užívala více léků a snažila se nějak fungovat. Po večerech jsem pak pracovala ještě víc, než bych měla. Pro moje tělo to byl zničující stres, který se poté projevil dalším záchvatem. Zkrátka začarovaný kruh,“* říká Markéta R. z Prahy (52 let). Přečtěte si její vyprávění.**

*„Se svým prvním lehčím záchvatem jsem se setkala ve 13 letech. Nevěděla jsem, že se jedná o migrénu. Máma mi dala něco na bolest a nechala mě doma v posteli, než záchvat odezněl. Pak se dlouho nic nedělo a migréna se v mém životě objevovala spíše sporadicky. Když jsem se o svém problému zmínila praktickému lékaři, mávl nad tím rukou a řekl, že to časem odezní. Kdyby se mě tenkrát někdo zeptal, jaká migréna je, řekla bych, že to vlastně není nic tak hrozného. To jsem ještě netušila, jak moc se mýlím.“*

**Když migréna udeří plnou silou**

*Migréna u mě nabrala na obrátkách až po prvním porodu, kdy jsem ji začala mívat jednou za měsíc. Poprvé jsem poznala její devastující sílu a byla jsem prakticky odrovnaná vždy i na 3 dny. Tehdy mi došlo, že se migréna stává součástí mého života, a s ní se objevil i strach, co všechno dokáže překazit. Ze začátku mívám velkou žízeň, jsem unavená a často i špatně mluvím. Jakmile záchvat propukne naplno, je mi hrozně zle, mám obrovské bolesti a někdy i zvracím. Vadí mi zvuky, pachy, světlo a nemůžu téměř ani pracovat na počítači. To mě přivedlo na neurologii, kde mi lékař předepsal tzv. triptany, cílené léky pro tlumení akutních záchvatů migrény. Ty jsem kombinovala s dalšími běžně dostupnými léky na bolest. Někdy zabraly, jindy ne.*

**S migrénou nejde všechno zvládat**

*Migréna jednou měsíčně byl ale jen začátek. Po určité době se můj stav výrazně zhoršil a já měla migrenické záchvaty každý týden. Užívala jsem léky proti bolesti i 4 dny v týdnu. Neustále jsem se bála, že záchvat přijde, když budu dělat důležitou práci. Chtěla jsem dál normálně fungovat a podávat ten nejlepší pracovní výkon. Ne vypadat před ostatními jako slaboch, který něco nezvládá. A tak jsem pořád tlačila, užívala více léků a snažila se pokračovat v práci, co to šlo. Zpětně si uvědomuji, že i tohle mohlo být pro okolí matoucí, dost možná pak mají dojem, že si prostě jen stačí vzít prášek a můžete jet dál. Pro tělo je to ale zničující stres, který se poté projeví dalším záchvatem.*

*Své obtíže jsem se snažila nejdříve tajit, ale někdy mi bylo tak zle, že jsem z práce prostě musela odejít. Po večerech jsem pak práci dodělávala a přetěžovala se. Za každou cenu se snažíte dokázat, že nejste hendikepovaný, a často pak děláte ještě více než ostatní. Lidé většinou mají pochopení, když se to stane jednou. Migréna je ale chronické onemocnění a okolí začíná ztrácet trpělivost, protože se vaše obtíže opakují. Většina lidí v mém okolí měla pochopení, ale občas jsem slýchala komentáře typu „to chce více sexu“ a podobné nesmysly. Také proto jsem měla často pocit, že musím všem něco dokazovat a vysvětlovat, což byl pro mě další tlak. Stáhla jsem se nakonec i ze společenského života, protože jsem musela kvůli migréně řadu akcí rušit.*

**Migréna mi ničila i dovolenou**

*Neustálý strach, že udělám něco, co může záchvat vyvolat, byla moje denní realita. Stačilo lehké přetížení, nevyspání a další migréna byla na cestě. Spouštěče jako stres často neovlivníte, záchvat navíc mnohdy přijde i v době odpočinku a migrénu si pak užíváte i o víkendech nebo dovolených. Když strávíte půlku dovolené s migrénou, neodpočinete si, a ještě jste ostatním na obtíž. Snažila jsem se žít zdravě, sportovat, dostatečně spát a nepít alkohol. Migrénu ale u mě dokázala vyvolat i změna počasí a tlaku. Najednou jsem měla pocit, že jsem v začarovaném kruhu, ze kterého není cesty ven. Zkusila jsem si i alternativní cestu bez léků. Čínskou medicínu, akupunkturu, různé diety a chiropraktika. Tyto procedury měly jedno společné, ani jedna mi doopravdy nepomohla. Naopak byly některé velmi bolestivé a finančně nákladné.*

**Znovu žiji týdny bez migrény**

*Nevěřila jsem, že se někdy vrátím do trochu normálního života bez migrény. Nakonec jsem se vrátila k neurologovi, se kterým jsme začali zkoušet preventivní léčbu, tzv. profylaktika. Ta mají záchvaty omezit co do frekvence a intenzity. Chvíli jsme zkoušeli a nakonec jsme našli typ, který mi vyhovuje. Mám teď více energie a pocit, že mi migréna už neřídí život. Chodím zase běhat a jsou dny, kdy se cítím úplně normálně. Nemám strach, že se něco stane, a dokonce zažívám i týdny úplně bez migrény. V to už jsem už ani nedoufala.“*

Markéta R.

**O migréně**

Migréna je závažné neurologické onemocnění, které postihuje až 10 % české populace.1 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.2 Jelikož postihuje nejčastěji populaci v produktivním věku, výrazně zasahuje i do jejich pracovního života. Dokáže sebrat až celý jeden pracovní měsíc v roce.3,4 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 specializovaného 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

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

Zdroje:

1. Lipton RB et al. *Neurology*. 2007; 68: 343–349.
2. Diamond S et al. *Headache.* 2007; 47: 355–363.
3. World Health Organisation. *Headache Disorders*, http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs277/en/. Last Accessed October 2017.
4. Steiner TJ et al. The impact of headache in Europe: principal results of the Eurolight project. *J Headache Pain*. 2014; 15:31: 1146–1158.