**Pouze třetina Čechů se domnívá, že je možné migrénám předcházet**

Praha 3. 11. 2020 – **Každý desátý člověk na světě trpí migrénou.1 Co si o tomto závažném neurologickém onemocnění myslí Češi a jak moc ho doopravdy znají, zjišťoval výzkum agentury STEM/MARK v dubnu 2020. Až 78 % Čechů ví, že migréna a bolest hlavy nejsou totéž, ale pouze čtvrtina se domnívá, že ví, v čem se liší. Pocit, že je migréna v Česku stále spíše tabu a zůstává tak společností nepochopená, má téměř polovina respondentů. Možná také to je důvodem, proč lidé trpící migrénou sdělují své obtíže jen nejbližším, zatímco v práci je většinou tají. Do aktivního vysvětlování problematiky migrény se pak pouští jen 5 % z nich. Přestože dnes existuje již celá řada akutních i preventivních léčebných možností, pouze třetina Čechů se domnívá, že je možné migrénám předcházet.2,3**

Migrénou trpí každý desátý člověk v České republice a dle výzkumu STEM/MARK si stejný počet lidí myslí, že bolest hlavy a migréna jsou totéž. Pouze čtvrtina respondentů uvedla, že ví, čím se migréna od běžných bolestí hlavy liší.3 I to může být důvodem, proč je lidé zaměňují. Migréna je nemoc vyznačující se opakovanými bolestmi hlavy střední až silné intenzity, doprovázená dalšími projevy, jako je například zvracení, nevolnost, citlivost na zvuky, pachy a světlo a extrémní únava.4 Vyvolat záchvat migrény může celá řada spouštěčů, mezi které Češi správně řadí například stres a změnu počasí. Méně ale označovali spouštěče ze skupiny potravin a nápojů, kterými mohou být třeba alkohol, glutamát nebo tavené sýry. Když ale přijde na prevenci, respondenti přikládají spouštěčům určitou důležitost, 35 % z nich se domnívá, že je migréně možné vždy předejít, pokud se člověk vyhne právě spouštěčům. To ovšem nemusí být pravda.3,4

*„Vyvarování se spouštěčů je u lidí trpících migrénou velmi důležité a řada pacientů se o to intenzivně snaží. Pravda je ale taková, že některým z nich se bohužel nelze vždy vyhnout. A i přesto, že se spouštěčům vyhneme, nemusí se nám vždy podařit předejít migréně. Určitě tedy nelze říci, že by si lidé za migrénu mohli sami. U některých pacientů dokonce není možné konkrétní spouštěče záchvatu vysledovat vůbec,“* vysvětluje neurolog MUDr. Tomáš Nežádal, Ph.D., předseda Czech Headache Society a vedoucí specializovaného centra pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy v Praze. Přibližně polovina Čechů správně usuzuje, že migréna je léčitelné onemocnění, které však nelze vyléčit úplně. Na prevenci se ale neshodují, přestože možností, jak předcházet migréně, současná medicína nabízí celou řadu.2,3

**Prevence migrény existuje – ví to třetina Čechů**

Přestože je migréna závažné neurologické onemocnění, každý pátý Čech stále věří, že s ní není třeba chodit k lékaři, 8 % pak uvádí, že ji člověk dokáže léčit sám pomocí volně dostupných léků na bolest – analgetik.3 *„V řadě případů nejsou volně dostupné léky proti bolesti vhodnou volbou a konzultace u lékaře je jedinou správnou cestou, jak najít vyhovující léčbu. Dostupné jsou totiž nejenom léčebné možnosti pro tlumení akutních záchvatů migrény, ale také preventivní léčba, kterou může doporučit pouze neurolog. Je nezbytné, aby zdravotní stav posoudil specialista, neboť migréna může mít u každého různé projevy a závažnost se také může lišit,“* říká MUDr. Tomáš Nežádal, Ph.D.

Zatímco třetina Čechů se domnívá, že je možné migréně předcházet například preventivní léčbou, vyhýbáním se spouštěčům nebo zdravým životním stylem, obdobný podíl si chybně myslí, že se migréně nedá nijak předejít. Pouze desetina ví, že se migréna léčí ve specializovaných centrech.3 Mimo ně se léčbě věnují v případě lehké migrény praktičtí lékaři a u těžších forem migrény neurologové. *„Specializovaných center pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy najdete po celé České republice 30. Například v Královéhradeckém kraji centrum ve Fakultní nemocnici Hradec Králové, v Jihočeském kraji centrum v Nemocnici České Budějovice, na Vysočině v Jihlavské nemocnici a mnoho dalších. Dostupnost péče pro pacienty s těžší migrénou a dalšími obtížně řešitelnými bolestmi hlavy se tím v ČR významně zlepšuje,“* zmiňuje MUDr. Tomáš Nežádal, Ph.D. Seznam center je dostupný na [www.omigrene.cz.](https://www.omigrene.cz/node/296)

**Migréna si zasluhuje svou pozornost a za řeč rozhodně stojí**

Přibližně 90 % Čechů věří, že je migréna závažné onemocnění, které ovlivňuje psychiku člověka a jeho osobní a profesní život. To potvrzují i samotní pacienti trpící migrénou. Přesto má téměř polovina všech respondentů pocit, že je migréna ve společnosti stále tabu a zůstává nepochopena.3 Pravdou je, že existuje několik typů migrény, které různou měrou zasahují do životů pacientů. Také proto může být někdy pro okolí složité pochopit nejenom samotnou migrénu, ale i obtíže, které s ní lidé zažívají. Migréna vám ale stojí za řeč. Mluvte o ní se svým okolím a lékařem; společně můžete najít způsob, jak ji zkrotit. Více informací o migréně 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. National Institute of Neurological Disorders and Strokes. Migraine Information. [cit. 30. 6. 2020] Dostupné z: <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/All-Disorders/Migraine-Information-Page>
2. Czech Headache Society. [cit. 30. 6. 2020] Dostupné z: <http://www.czech-hs.cz/laicka-verejnost/lecba-migreny/>
3. Průzkum veřejného mínění “Češi a migréna”. STEM/MARK, duben 2020. \*

\* Reprezentativní průzkum byl realizován s cílem zmapovat povědomí o migréně mezi Čechy; zjistit jejich názory na toto onemocnění a dopady migrény na život. Celkový počet respondentů: 1005 ve věku 18+ let.

1. Czech Headache Society. [cit. 30. 6. 2020] Dostupné z: <http://www.czech-hs.cz/laicka-verejnost/popis-onemocneni/>