**Výskyt bolestí hlavy narůstá: Zhoršení hlásí hlavně pacienti s migrénou**

Brno, Praha 26. 8. 2021 **– Výskyt bolestí hlavy se ve srovnání s obdobím před pandemií výrazně zvýšil.1 Lidé zažívají více migrén, tenzních bolestí hlavy i těch spojených s koronavirem.2 Důvodů je hned několik – stres, až o 60 % více času u obrazovky, nedostatek pohybu, změny denního režimu, nepříznivé podmínky při práci z domova, ale i vynechání návštěv lékaře.2 Dle studie publikované v The Journal of Headache and Pain\* se frekvence záchvatů migrény u respondentů zvýšila až o 59 %. Těžší průběh migrén uvádí dokonce 6 z 10 účastníků studie.3 Přístup ke specializované péči usnadňuje českým pacientům i nová online poradna s odborníky na bolesti hlavy.**

Od vyhlášení pandemie čelí lidé s chronickým onemocněním obrovské výzvě. Obzvláště zranitelní jsou pacienti citliví na změny v jejich okolí – jako například ti s migrénou a dalšími bolestmi hlavy.3 „*Tato turbulentní doba s sebou přináší výrazné zhoršení u řady pacientů, nejčastěji u těch s migrénou. Setkáváme se ale i s větším množstvím tenzních bolestí hlavy, a to u lidí, kteří na ně dříve netrpěli. Pandemie už trvá velmi dlouho a pro všechny je to extrémně stresující období. Lidé nejsou trénovaní na to, že je na měsíc zavřete doma a pak se mají hned zase vrátit do běžného fungování – a takto pořád dokola,*“ říká MUDr. Ingrid Niedermayerová, neuroložka ze specializovaného centra pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy.

**Obrazovky a stres způsobují více migrén a bolestí hlavy**

Ve srovnání s obdobím před pandemií se čas strávený u obrazovek počítače, telefonu nebo televize zvedl až o 60 %. To znamená, že průměrný člověk může být vystaven modrému záření z monitorů až 13 hodin denně.2 To může narušovat biologický rytmus a vést k poruchám spánku. Dle organizace American Migraine Foundation je navíc až 90 % migreniků oproti běžné populaci na světlo ještě citlivější.2 *„Při záchvatech migrény je světlo mým největším nepřítelem. V tu chvíli nepomohou ani zatažené rolety, musím si schovat hlavu pod polštář a čekat půl hodiny, než se bolest zmírní. Kromě nevolnosti mi také tuhne šíje, často nemohu otáčet hlavou a připadám si jako robot. Člověk má pocit, že to nikdy neskončí. Zvládat moje migrény mi pomohli ve specializovaném centru,“* popisuje pan Miroslav.

Spouštěčů bolestí hlavy a migrény se v této rychle měnící situaci objevuje mnoho.5 *„Lidé teď mnohem častěji využívají home office a tráví více času doma, kde nemají ideální prostředí na práci – špatně sedí, nedělají si přestávky od práce, jsou neustále na obrazovkách a vynechávají i minimum přirozeného denního pohybu. To vše může být spouštěčem migrén a dalších bolestí hlavy, proto se teď setkáváme s jejich větším výskytem. Tím spíše by měla být péče o tyto pacienty intenzivnější. Postarat se o ně může praktik, neurolog nebo specializované centrum dle závažnosti obtíží. Využít mohou i online konzultace,“* říká neuroložka Niedermayerová.

**Lidé mohou své obtíže konzultovat online**

Jednou z možností, jak zdravotní obtíže řešit, je vedle návštěvy lékaře i online konzultace. Na platformě ulekare.cz je nyní pro lidi s bolestmi hlavy a migrénou dostupná poradna **Linka o migréně** ([www.linkaomigrene.cz](http://www.linkaomigrene.cz)). Lékaři zdarma poradí a zodpoví dotazy pacienta do 48 hodin, případně doporučí osobní návštěvu odborníka nebo specializovaného centra v blízkosti bydliště.

**Rozdíly mezi bolestmi hlavy mohou být špatně rozpoznatelné**

Aktuálně se lidé setkávají nejčastěji s migrénou, tenzními bolestmi hlavy nebo s těmi, které jsou spojené s koronavirem.2 *„Tenzní bolesti hlavy se projevují tupým tlakem na obou stranách hlavy, jsou spíše nižší intenzity a často je vyřeší volně prodejné léky. U migrény je to jednostranná pulzující bolest středně silné až silné intenzity a je doprovázena citlivostí na světlo, zvuky, nevolností či zvracením. Oba tyto typy bolestí hlavy mohou být spuštěny vlivem okolí nebo změnou v denním režimu,“* zdůrazňuje neuroložka Niedermayerová.

Bolest hlavy v průběhu nemoci covid-19 se může zpočátku zdát jako nástup migrény. Pacient běžně cítí pulzující až svíravou bolest se střední až silnou intenzitou. Při fyzické aktivitě nebo pohybu se bolest zhoršuje stejně jako u migrény. Doprovodnými příznaky jsou především ztráta čichu, chuti, slabost a bolest svalů a kloubů. Tyto projevy mohou být často zaměnitelné za jiné nemoci, proto je potřeba svůj stav konzultovat s lékaři.6 Více na [www.omigrene.cz](http://www.omigrene.cz).

**Kontakt pro média:**

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

Petr Kubíček, PR Manager, Havas, 602 388 970, [petr.kubicek@havaspr.com](mailto:petr.kubicek@havaspr.com)

\*Studie byla realizována online v roce 2020. Počet respondentů s migrénou byl 1018.

**Zdroje:**

1. AJMC. Did the COVID-19 Pandemic Alter Migraine Attack Frequency, Triggers? Citováno (3. 3. 2021) Dostupné z: <https://www.ajmc.com/view/did-the-covid-19-pandemic-alter-migraine-attack-frequency-triggers->

Everydayhealth, Is Working From Home During the COVID-19 Pandemic Giving You a Headache or Migraine? Citováno (24. 2. 2021) Dostupné z: <https://www.everydayhealth.com/migraine/is-working-from-home-giving-you-a-headache/>

[The Journal of Headache and Pain](https://thejournalofheadacheandpain.biomedcentral.com/). Impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on patients with migraine: a web-based survey study. Citováno (3. 3. 2021) Dostupné z: <https://thejournalofheadacheandpain.biomedcentral.com/articles/10.1186/s10194-020-01183-6>

Medical Economs. Covid-19 and migraines. Citováno (3. 3. 2021) Dostupé z: <https://www.medicaleconomics.com/view/covid-19-and-migraines>

MigraineAgain. How to Create a Healthy Home Office Citováno (24. 2. 2021) Dostupné z: <https://www.migraineagain.com/set-up-a-home-office/>

Healthline. Are Your Migraine Attacks a Symptom of the New Coronavirus? Citováno (24. 2. 2021) Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/headache/coronavirus-migraines#migraine>