**Migréna dokáže být během na dlouhou trať. Hlavně nevzdávat časově náročné hledání vhodné léčby, shodují se Miroslav a Lubomíra**

*Příběh pacientky a pacienta s migrénou*

Že je život s diagnózou migrény nesnadný, ukazují příběhy Miroslava K. a Lubomíry L. z Brna. Ať už jde o sníženou schopnost udržet si vlastní firmu či zaměstnání, nebo prostě o fakt, že migréna ovlivňuje zásadní i banální životní situace, není to s migrénou snadné. I obyčejné setkání s rodinou, přáteli nebo odjezd na dovolenou mohou být zásadním problémem, tato diagnóza zkrátka mění život k nepoznání. Miroslav i Lubomíra jsou také důkazem toho, že se vyplácí nevzdávat se, věřit v nalezení řešení a neustále s odborníky diskutovat o nových možnostech léčby. Shodují se, že migréna je běh na dlouhou trať a že oni konkrétně si museli na zlepšení počkat řadu let.

**Pan Miroslav**

*„Před dvaceti lety, když mi bylo přibližně třicet, jsem se začal potýkat s bolestmi hlavy. Přišlo mi nenormální, že mě bolí hlava třikrát do týdne. Připisoval jsem to starostem z podnikání. V mojí malé firmě o čtyřech zaměstnancích jsem totiž dělal zároveň obchoďáka, účetního, ředitele firmy i skladníka. Práce ve stavebnictví bylo třeba dělat i o víkendech, takže stresu bylo dost. Stejné bolesti měl otec, tak jsem to zprvu bral jako něco možná dědičného. Po deseti letech se ale bolesti začaly stupňovat. Zkoušel jsem všechny možné rady, změny životního stylu, sledoval jsem internet, navštěvoval jsem neurology i alternativní léčitele.“*

Pan Miroslav K. nakonec trpěl migrénou a bolestmi hlavy až 28 dní v měsíci. Zkoušel nejrůznější léky, žádné mu ale dlouhodobě nepomáhaly. Některé u něj vyvolávaly ospalost, až pan Miroslav málem usnul za volantem.

*„Zkoušel jsem měnit doktory a medikaci. Nakonec jsem navštěvoval i různé léčitele pomalu po celé republice. Bylo to náročné časově i finančně, měl jsem i obavy, abych zvládl vést firmu a nepřišel o živobytí. V osobním životě jsem našel oporu u otce, který trpěl migrénou. Také manželka mě povzbuzovala, abych nepřestával hledat cestu k nějakému řešení. Když jsem odjížděl na výlet a zapomněl jsem si vzít prášky na bolest, byl jsem se schopen vrátit i sto kilometrů zpět, protože jsem věděl, že bolest s největší pravděpodobností přijde,“* dodává pan Miroslav.

*„Nakonec pro mě bylo vysvobození, když jsem před několika lety přešel do specializovaného centra v Brně. Nepřestával jsem věřit a moje trpělivost se mi vyplatila. V dnešní době sice ještě migrénu občas mám, ale musím říct, že je mi s touto preventivní léčbou téměř o sto procent lépe. Bolest je výrazně menší a mnohem méně častá, dnes se s ní potýkám tak dvakrát do měsíce a dá se lépe snášet. Už se mi nikdy nerozvine do několikadenního utrpení, kdy bych nemohl skoro nic dělat.“*

Pan Miroslav by ostatním migrenikům vzkázal, aby se nevzdávali: *„Nakonec i po opravdu dlouhé době, kdy člověk trpí, může nastat zlepšení, byť už se to třeba nezdá možné. Nelituji času stráveného ježděním po různých doktorech, nakonec jsem svou vhodnou léčbu našel a ostatní ji mají šanci nalézt také.“*

**Paní Lubomíra**

První bolesti hlavy začala nyní třiapadesátiletá paní Lubomíra L. pociťovat již ve dvanácti letech. Skutečný problém ale přišel až v dospělejším věku, přibližně kolem dvacítky. *„Moje bolesti hlavy se rapidně zhoršily, když jsem začala brát hormonální antikoncepci. Poté u mě došlo k přechodnému zlepšení během těhotenství, bolesti se ale vrátily s ještě větší intenzitou poté, co jsem přestala kojit a obnovila se mi menstruace. Moje migréna byla zřejmě hormonálního původu. To už jsem začínala brát bolesti vážně a vyhledala pomoc neurologa,“* uvádí Lubomíra k začátkům své nemoci.

Poté následovalo období střídání doktorů, různých léků a celkově hledání řešení. Bolest hlavy byla pro Lubomíru už každodenní záležitostí, migrénou trpěla až dvacet dní v měsíci. Obávala se i dopadu nadužívání léků. *„To už jsem někdy kvůli migréně takříkajíc chodila poslepu. Jednak kvůli bolesti a také kvůli množství prášků na bolest, které jsem brala skoro po hrstech. Je ale těžké to řešit jinak, musíte nějak fungovat v práci, péče o děti také není s nesnesitelnou bolestí hlavy možná,“* dodává Lubomíra.

*„Zcela rozumím lidem, kteří mají problémy v práci, když doslova ležíte na stole a doufáte, že už pracovní doba skončí a vy si budete moci lehnout do postele. Je to náročná nemoc i pro okolí, nemůžete nikomu, ani vlastním dětem, něco napevno slíbit. Prošla jsem i s manželem a dětmi obdobím, kdy je to mrzelo, že jsme některé aktivity museli kvůli migréně rušit. Na rodinných oslavách jsem si často nemohla užít zábavu, seděla jsem v koutě a modlila se, aby se už šlo domů.“*

Paní Lubomíra vystřídala za období dvaceti let několik neurologů, žádné léky na ni nezabíraly, jen lehce se jí snižoval počet dní, kdy ji trápila migréna. Život jí změnila až vhodná preventivní léčba. *„Ihned jsem poznala, že je tato léčba něco jiného, než co jsem doposud vyzkoušela. Okamžitě mi zmizely nejhorší ataky, kdy jsem dříve byla mimo až týden. S touto preventivní léčbou je to úplně jiný level. Mám bolesti pár dní v měsíci, jsou výrazně méně časté a hlavně významně slabší. Změnilo to celý můj život, mohu si zase bez vážnějších omezení užívat života.“*

Pacientům s migrénou by paní Lubomíra vzkázala, aby se hlavně nevzdávali a našli si odborníka, který se migrénou opravdu zabývá. *„Podle mě člověk i v nejhorší bolesti doufá, že bude zas jednou moci v klidu posedět s dětmi, jít do práce nebo bez obav vycestovat na dovolenou. Vydržela jsem a tento sen se mi splnil.“*