

1\*2023

# MIGRÉNA KOMPAS

SKÚSENOSTI • RADY • TIPY PRE AKTÍVNY ŽIVOT / vychádza s podporou spoločnosti TEVA

Str. 2–3 / Migréna  
moja spolupútnička

Str. 4–5 / Migréna  
spolupútnička žien.

Str. 6–7 / Ako zvládnuť  
úzkosť a depresiu.  
Rozhovor s psychologičkou.

Str. 8 / Ako môžete pomôcť  
svojmu neurologovi?

## Migréna moja spolupútnička

teva

## Migréna – moja spolupútnička

V našom časopise tentoraz nájdete témy migrény zamerané na ženy. Pri prvom rozhovore sme sa stretli s pani Gabrielou Hurbanovou z patientskej organizácie Migréna je choroba. O migréne sme sa rozprávali aj s neurologičkou MUDr. Vierou Hančinovou a na to, ako zaobchádzať s úzkosťou a so strachom, sme sa opýtali psychologičky Jany Černej Tomanovej.

Dobré dni a veľa sil želá Šárka Beáta Joklová

# Migréna moja spolupútnička

Gabriela Hurbanová vedie patientsku organizáciu Migréna je choroba. Sama trpí migrénou už viac ako štyridsať rokov. Združenie založila, aby mohla podporovať a odovzdávať informácie ľuďom s rovnakým trápením. Má mnoho skúseností, a keď sa spätne pozrie na život s touto spolupútničkou, hovorí o nej, že život s ňou je aj cesta, ktorá môže niečo dať. Jej príbeh je, povedala by som, takým obrazom toho, s čím sa ľudia, ktorých trápí táto diagnóza, môžu stretávať.

### Kedy vás po prvýkrát začala trápiť bolesť hlavy?

Trápila ma už ako malé dievča v siedmich, ôsmich rokoch, takže bolesťami hlavy trpím už viac ako štyridsať rokov. Nebola to len taká obyčajná bolesť hlavy, ale bola taká silná, že významne ovplyvňovala aj moju schopnosť sa v škole učiť a normálne fungovať. Rodičia to, samozrejme, začali riešiť a aj dnes si dosť živo spomínam, ako sme s mamou navštevovali jednu ordináciu lekára za druhou.

### Akí špecialisti to boli?

Najskôr ma štandardne vyšetril môj pediater, potom sme s matkou boli u neurológa, nasledoval očný lekár, dokonca aj zubárka. Lekári, skrátka, hľadali príčinu mojich zdravotných ťažkostí. Moja matka nakoniec dohodla návštevu aj u jedného primára psychiatrie, ktorý ma skúšal liečiť akupunktúrou. Pamätám si, ako mi do rôznych bodov na tele napíchal ihličky a ja som bola úplne prekvapená, pretože to bola v tom čase na Slovensku veľmi exotická metóda liečenia. Avšak ani to nepomohlo.

### Diagnostikoval vtedy niektorý lekár vašu bolesť hlavy ako migrénu?

Nie, diagnózu migréna nikto nevyslovil. Vtedy, pred vyše štyridsiatimi rokmi, nejaká špeciálna liečba migrény na Slovensku ani nebola. Diagnostikovali to ako chronickú bolesť hlavy. Predpisovali mi lieky na báze paracetamolu. Ale tiež antiepileptiká, antidepresíva a ďalšie. Boli to lieky z vtedy dostupných možností a dnes sú to preparáty zo skupín, ktoré sa používajú v preventívnej liečbe, ale priznám sa, že som si vtedy pripadala trochu ako „pokusný králik“.

### Kedy vám teda diagnostikovali migrénu a ako prebiehala liečba?

To bolo medzi mojím osemnástym a devätnástym rokom, keď už som aktívne sledovala informácie o liečbe migrény. Užívala som veľa liekov proti bolesti hlavy a chcela som s tým niečo robiť. A práve vtedy sa na Slovensku objavili lieky triptany a zistila som, že ich predpisuje jeden neurológ v Banskej Bystrici, ktorý sa o

liečbu bolesti hlavy u nás aj vo svete dosť zaujímal. Objednala som sa do jeho ordinácie, z mojej anamnézy aj z informácií odo mňa videl, že dlhodobo trpím chronickou bolesťou hlavy, a tak mi triptany predpisal. Tiež som od neho prvýkrát počula diagnózu migréna. Po každú tabletku triptanu som si však musela prísť osobne a po podaní lieku som musela dve hodiny sedieť v čakárni, aby sa zistilo, či sa neprejavia nejaké vedľajšie účinky. Až neskôr boli triptany na predpis a mohla som ich užívať v domácom prostredí.

### Aké máte skúsenosti s užívaním triptanov?

Vďaka triptanom sa mi zmenil život k lepšiemu. Triptany sú pre mňa zatiaľ veľmi efektívnou liečbou. Keď liek užijem, bolesť ustúpi, ale nevyrchá úplne, avšak môžem normálne ísť do práce a postarať sa o rodinu. Tieto lieky preto užívam pri akútnom záchvate migrény aj napriek tomu, že majú vedľajšie účinky. Obvykle pociťujem únavu a akúsi vnútornú nervozitu. Pretože chcem urobiť všetky svoje povinnosti, mám manžela a štyri deti, tak sú pre mňa triptany efektívnym riešením.

### Kolko ste mali dní s migrénou pred užívaním triptanov a kolko ich bolo, keď vám ich lekári predpisali?

Kým som neužívala triptany, tak ma hlava bolela skoro stále. Tá bolesť bola veľmi intenzívna, mávala som tak päť záchvatov migrény do mesiaca, ale tie ataky trvali obvyčajne sedemdesiatdva hodín, teda tri dni.

### To znamená, že ste mali pätnásť dní s migrénou do mesiaca?

Áno. Niekedy to bolo lepšie, inokedy horšie. Keď som sa začala liečiť triptanmi, tak frekvencia atakov migrény zostala rovnaká, a je to tak až doposiaľ, ale intenzita bolesti je po užití triptanov miernejšia. Môžem relatívne normálne v živote fungovať a o všetko sa postarať. Ešte by som trochu odbočila a chcela by som dodať, ak majú rodičia deti trpiace intenzívnou bolesťou hlavy so zvracaním a pod. a majú podozrenie, že je to migréna, nemali by otáľať a ísť k neurológovi, aby ju diagnostikoval a začalo sa so zodpovedajúcou

Dnes po vyše štyridsiatich rokoch s migrénou môžem povedať, že ma tá migréna aj niečo naučila. Naučila som sa oveľa lepšie pracovať so svojim telom, so svojou energiou, so svojim zdravím. Dnes som štihla, viem, čo mám jesť, čo mi svedčí, mám dobrý životný štýl. V podstate ma to prinútilo viac rozmýšľať nad svojim životom.



Zdroj: [www.migrenajechoroba.sk](http://www.migrenajechoroba.sk)

liečbou. Niekedy sa tiež stáva, že sú tieto deti podozrievané, že sa na bolesť hlavy vyhovárajú a chcú sa z niečoho tzv. „uliatť“. Ale ony, skrátka, nič nemôžu. Mala som šťastie, že som sa dobre učila, rýchlo mi to „pálilo“ a aj napriek ťažkostiam s migrénou som všetko v škole zvládala, ale niektoré deti si potrebujú veci premyslieť, trvá im dlhšie, kým sa niečo naučia, a ak im migréna bráni sa sústrediť a ony nezvládajú učivo, môže to vyústiť aj do nejakých psychických ťažkostí alebo depresie.

**Áno, to si myslím, že je tiež veľká téma, ktorej sa asi neurológovia budú venovať. Vrátila by som sa však k vám. Keď sa vám neznížil počet dní s migrénou v mesiaci ani po liečbe triptanmi, predpísali vám lekári klasickú preventívnu liečbu migrény?**

Áno, ale bola to v podstate veľmi podobná liečba ako pred tými štyridsiatimi rokmi. Liečba antidepresívami bola úplne neefektívna a antiepileptiká, to je niečo, čo mi robilo veľmi zle, takže som to odmietla. Celkovo u mňa klasická preventívna liečba nezabrala a teraz už čakám na schválenie biologickej liečby.

**Ako ste hovorili, teraz čakáte na schválenie biologickej liečby, ale pretože vediete pacientsku organizáciu, majú niektorí pacienti skúsenosti s touto biologickou liečbou?**

Áno. Ja na biologickú liečbu migrény len čakám, ale v našej pacientskej organizácii sú už ľudia majúci skúsenosti s touto liečbou. Z rozhovorov s nimi vyplýva, že je to podobný významný posun v liečbe migrény, ako boli kedysi triptany. Títo ľudia užívajúci modernú biologickú liečbu migrény majú oveľa kvalitnejší život, pretože počet ich záchvatov migrény sa významne znížil. A dúfam, že biologická liečba zaberie takto aj u mňa a budem môcť vysadiť aj to veľké množstvo liekov, ktoré teraz užívam. Podľa spätných väzieb, ktoré od pacientov našej organizácie teraz mám, by som povedala, že biologická liečba migrény má výborné výsledky. A ak sa na nás obráti pacient trpiaci chronickou migrénou, tak ho informujeme o tejto novej možnosti liečby. Avšak vzhľadom na to, že je to liečba na predpis, musí každý pacient splniť všetky tie indikačné obmedzenia poisťovne a uplynúť nejaký čas, kým túto liečbu môže neurológ pacientovi predpísať. Niekedy to trvá rok či dva roky.

**A tak sa dostávame k pacientskej organizácii, ktorú ste založili, s názvom Migréna je choroba. Kedy a prečo ste sa rozhodli ju založiť?**

My máme migrénu v rodine. Moja teta trpela migrénou, jej dcéra tiež a aj moja babička. A ľudia z nášho okolia o tom vedeli a chodili k nám po informácie. S objavom biologickej liečby migrény sa vo

verejnom priestore začalo o trápení s migrénou a jej liečbe viac rozprávať a ľudia sa začali viac pýtať. No a nakoniec sa to tak spontánne vyvinulo, že som založila občianske združenie. Máme webové stránky [www.migrenajechoroba.sk](http://www.migrenajechoroba.sk), dávame informácie na sociálne siete a ľudia sa nás cez web a tieto sociálne siete pýtajú. Je tam aj fórum, kde sa pacienti môžu podeliť o svoje skúsenosti. A stále zisťujeme, že ľudia trpiaci migrénou majú málo informácií, kvalitné informácie sú pre nich veľmi dôležité a to, kde by sme potrebovali pomôcť, je mať nejaký zoznam lekárov na Slovensku, ktorí sa o migrénu viac zaujímajú, pretože tí ľudia často nevedia, na koho sa so svojou bolesťou obrátiť. My síce dávame pár kontaktov, ktoré máme, ale bolo by ich potrebných viac. Ak nám stačia sily, robíme aj osvetové akcie pre pacientov.

**Niekedy býva problém, že aj praktický lekár pacientovu bolesť hlavy podcení. Môže aj pacient, keď má podozrenie na migrénu, požiadať praktického lekára o žiadanku na neurológiu?**

Áno, môže požiadať o žiadanku na neurológiu. Máme skúsenosti s tým, že praktický lekár pacientovu bolesť hlavy nevyhodnotí úplne správne, a potom pacienti aj mnoho rokov užívajú analgetiká či nejaké čapiky proti bolesti, ktoré im buď nepomáhajú, alebo pomáhajú iba trochu a oni ich opakovane užívajú. To môže viesť k bolesti hlavy z nadužívania liekov, ktorá sa potom ťažko rieši.

**Keby som sa na záver spýtala, ako sa dá žiť s migrénou, ako sa dá skĺbiť s osobným aj pracovným životom, čo by ste mi odpovedali?**

Ťažko. Ale je to cesta. Keby by ste sa ma spýtali, keď boli deti malé, ako som hovorila, mám štyri deti, tak by som asi začala nariekať a hnevať sa na osud. To bolo ťažké obdobie, bola som frustrovaná. Ale dnes po vyše štyridsiatich rokoch s migrénou môžem povedať, že ma tá migréna aj niečo naučila. Naučila som sa oveľa lepšie pracovať so svojim telom, so svojou energiou, so svojim zdravím. Dnes som štihla, viem, čo mám jesť, čo mi svedčí, mám dobrý životný štýl. V podstate ma to prinútilo viac rozmýšľať nad svojim životom, naučila som sa nakoniec viac využívať potenciál svojho tela. A k tomu by som ešte dodala, že, samozrejme, je dôležitá aj starostlivosť o dobré vzťahy a ja niekedy hovorím, že ľudia, a nielen tí, čo ich trápi migréna, ale aj tí, čo musia niečo ťažké prekonávať, majú v sebe akúsi inakosť, ktorá sa prejavuje aj väčšou empatiou voči druhým ľuďom. Vidím to aj v rodine, keď sa, na jednej strane, o mňa rodina stará, tak aj ja im to potom vraciam a naše vzťahy sú veľmi podporujúce. Teda keď sa pozriem späť, migréna je cesta, ktorá mi aj niečo dala.

# Migréna spolupútnička žien

My, ženy, máme v tomto trochu smolu, konštatuje neurologička Viera Hančinová z Neurologickej kliniky SZU, UNB, z Nemocnice Ružinov v Bratislave. Je to preto, že frekvenciu záchvatov migrény ovplyvňujú hormóny. Migréna sa u dievčat obyčajne ohlási v pubertálnom období s nástupom prvej menštruácie. Najväčší počet migrén majú ženy v aktívnom veku. S vekom sa to potom postupne mení a v období menopauzy ženy pocítia úľavu a už na bolesti hlavy toľko netrpia.



ilustračné foto

## Aký vplyv má migréna na osobný život ženy?

Myslím si, že migréna má na život žien veľký vplyv. Mám niektoré pacientky, ktoré sa kvôli migréne dostávajú do sociálnej izolácie. Sú to ženy, ktoré trpia častými záchvatmi migrény a to má dopad aj na ich životný štýl. Vyhybajú sa aktivitám, ktoré mali predtým rady, aby tým nevyprovokovali záchvat migrény. Častejšie tiež trpia výkyvmi nálady, môžu byť úzkostnejšie, niekedy vo vzťahu s partnerom reagujú inak, ako je partner zvyknutý. V medziľudských vzťahoch všeobecne to ženám trpiacim migrénou často robí problémy. Migréna ženu vyradí zo života, nedokáže robiť bežné denné povinnosti, a keď sa to deje často, ľudia, ktorí o migréne nemajú dostatok informácií, sami ju nikdy nezažili, nemajú pre to pochopenie. Dá sa teda povedať, že kvalita života a migréna idú spolu v tom negatívnom zmysle slova ruka v ruke.

**Pacientkam, ktoré majú migrénu spojenú so zvracaním, predpisujem triptany, ktoré sa dávajú pod jazyk. Potom máme k dispozícii lieky, ktoré si pacientky majúce migrénu s aurou berú ešte pred rozbehnutím záchvatu migrény. Ide o klasické nesteroidné antiflogistiká.**

## Hovorí sa, že zmierniť migrénu môžu niekedy režimové opatrenia. Je to skutočne tak?

Pri ľahších formách migrény môžu pomôcť režimové opatrenia. Je to napríklad pravidelný spánok, vysledovanie a vyhýbanie sa potravinám, ktoré záchvat migrény provokujú, užívanie magnézia a pod. A potom sú pacientky, ktoré vidám u seba v ordinácii častejšie. Tie môžu robiť čokoľvek, akokoľvek upraví svoj životný štýl a nič im nepomáha, a napriek tomu majú mnohokrát do mesiaca intenzívne záchvaty migrény.

## Aké pacientky chodia k vám do ordinácie a ako im pomáhate?

V prvom rade ku mne chodia pacientky, ktoré majú ťažké záchvaty migrény, ale nie tak často. Tým dobre pomáha akútna špecifická liečba migrény, teda triptany. Problém môže nastať, ak má pacientka časté intenzívne záchvaty migrény a neužíva akútnu liečbu, ako jej neurológ predpísal, teda berie väčší počet liekov proti bolesti, hrozí jej bolesť hlavy z nadužívania liekov. Týmto pacientkam nasadzujeme klasickú profylaktickú liečbu s cieľom znížiť počet záchvatov migrény aj ich intenzitu. Avšak táto liečba nie je vždy dostatočne účinná. V profylaktickej liečbe predpisujeme napríklad aj lieky zo skupiny antihypertenzív a tieto lieky niektorí pacienti zle znášajú. Ak klasická preventívna liečba u pacienta zlyhá, môžeme dnes pacientom predpísať biologickú liečbu. Tá je pre pacientov výraznou pomocou a mnohým ženám sa doslova zmenil život k lepšiemu.

## Vráťme sa k akútnej liečbe. Akým pacientkam pomáhajú triptany a ktoré pacientky užívajú iné lieky?

Pacientkam, ktoré majú migrénu spojenú so zvracaním, predpisujem triptany, ktoré sa dávajú pod jazyk. Potom máme k dispozícii lieky, ktoré si pacientky majúce migrénu s aurou berú ešte pred rozbehnutím záchvatu migrény. Ide o klasické nesteroidné antiflogistiká. Pacientky, ktoré užívajú triptany, majú skúsenosť, že sa migréna niekedy ešte vráti, teda si po dvoch hodinách od užitia prvej tablety triptanu môžu vziať ďalší triptan.

### Sú aj pacientky s kombinovanou bolesťou hlavy. Ako im môžete pomôcť?

To je veľký problém, pretože pacientka, ktorá má ťažkú migrénu, sa skoro neustále bojí, že dostane atak, a užíva liek proti migréne pri akomkoľvek náznaku bolesti hlavy. Pacientka ťažko rozoznáva, či skutočne ide o začiatok migrény alebo o tenznú bolesť hlavy, alebo dôsledok toho, že ten deň málo pila a je dehydrovaná. Pre pacientky s chronickou dlhotrvajúcou bolesťou hlavy je to veľmi zložitá situácia, pretože niekedy to je migréna a niekedy to je iná bolesť hlavy, a to je pre ne veľmi mátaúce. Pacientkam hlavne vysvetľujeme, že nie všetko musí byť migréna, učíme ich, ako rozlíšiť jednotlivé bolesti hlavy. Samozrejme, záleží na tom, ako je pacientka ochotná a schopná s nami spolupracovať. Liečba migrény je, ako sa hovorí, beh na dlhú trať, ale ak si získame dôveru pacientky, veľa spolu o prejavoch jej migrény hovoríme, potom aj ona získa nadhľad nad svojím ochorením a pochopí, ako k nemu pristupovať, a tiež bude vedieť, že nie všetko je migréna.

### Pomáha týmto pacientkam s chronickou bolesťou hlavy nová biologická liečba?

Jednoznačne. Pacientky nám hovoria, že aj keď pár dní s migrénou ešte v mesiaci majú, tak tá intenzita bolesti je oveľa menšia. Migréna pre ne prestáva byť strašiacom, jednoducho vedia, že ak nejaký atak migrény príde, že tú bolesť zvládnu často aj bez triptanov. Musím povedať, že som ani nečakala, že biologická liečba pacientkam tak výrazne zmení život, zmení to ochorenie. Nemôžem povedať, že pacientky už nemajú žiadnu bolesť hlavy, ale nie sú to tie zneschopňujúce bolesti hlavy. Jedna z našich pacientok si nastavila životný štýl tak, aby mala čo najmenej bolesti hlavy. Odišla bývať na dedinu a robila prácu z domu, pretože sa bála, že ju v práci prepadne atak migrény. Po nasadení biologickej liečby sa z nej opäť stala aktívna žena, chodí normálne do zamestnania, športuje a žije naplno. U takýchto pacientok sme skôr striedali jedno klasické profylaktikum za druhým a ich stav bol takmer bezo zmeny, teraz vďaka biologickej liečbe dokážeme ich problém jednoducho vyriešiť.

### Ešte by som sa vrátila k jednej téme, a to je antikoncepcia. Viem, že aj tá môže zhoršiť migrénu.

Niektoré pacientky trpiace migrénou dobre znášajú nízko-dávkovú antikoncepciu. Ale je to individuálne, pretože sú aj ženy, ktorým sa po nasadení antikoncepcie skutočne migréna zhoršila. Zatiaľ nemáme nastavenú úzku spoluprácu s konkrétnym gynekológom, ale je to dôležitá téma, pretože kontrolované rodičovstvo do 21. storočia patrí.

### Máte medzi svojimi pacientkami aj aktívne ženy, ktoré sprostredkujú komunikáciu medzi lekármi z rôznych špecializácií? Typicky medzi neurológom a gynekológom? Je to riešenie?

Určite je to dobré. Na rôznych medziodborových stretnutiach pozorujem, ako je dobré si odovzdávať informácie. Niekedy my, lekári, máme tendenciu správať sa, akoby sme boli z iných svetov, ale naopak, ten prienik našich vedomostí a skúseností je pre pacienta veľmi žiaduci.

### Viem, že nežijeme v ideálnom svete, ale ako by mohla vyzeráť taká komplexná multiodborová starostlivosť o pacientky s migrénou?

Ideálne by to bola spolupráca medzi neurológom, ktorý by pri tých ťažších migrénach spolupracoval so psychológom, prípadne so psychiatrom. Ďalej by to určite bol gynekológ a tiež fyzioterapeut. A možno aj nejaký výživový poradca. Samozrejme, mnoho informácií je na internete a naši pacienti sú veľmi aktívni.

**Myslím, že pacienti s migrénou sú inteligentní, citliví a vzdelaní a, ako som hovorila, aj aktívni. Môžu si týchto špecialistov vyhľadať a prepojiť ich? A tak si pre seba tento multiodborový tím vytvoriť?**

Áno, to ste povedali presne. Ľudia trpiaci migrénou sú obyčajne vzdelaní, inteligentní a aktívni ľudia. Dokonca jeden môj kolega so zveličením hovorí, že ak by niekedy dostal migrénu, bral by to aj tak, že je zaradený do tohto elitného klubu múdrych ľudí. A áno, ak ľudia chcú, tak si nájdu špecialistov, ktorí im pomôžu, a to hlavne vo väčších mestách. Dúfam, že aj my budeme časom môcť pacientom ponúknuť takúto multiodborovú pomoc.

## MUDr. Viera Hančinová

Neurologická klinika SZU a UNB

Nemocnice Ružinov v Bratislave | [www.unb.sk](http://www.unb.sk)

+421 2 48234 111 | Pažítoková 4 | 821 01 Bratislava

**Biologická liečba pacientkam pomáha. Hovoriam vám, že aj keď pár dní s migrénou ešte v mesiaci majú, tak tá intenzita bolesti je oveľa menšia. Migréna pre nich prestáva byť strašiacom, jednoducho vedia, že ak nejaký atak migrény príde, že tú bolesť zvládnu často aj bez triptanu. Musím povedať, že som ani nečakala, že biologická liečba pacientkam tak výrazne zmení život, zmení to ochorenie.**

**Pre viac informácií o migréne, praktické rady, ľahké vedenie záznamov o bolestiach hlavy, spúšťačoch migrény a použitých liekoch**



**MIGRÉNA  
KOMPAS**

**mobilná aplikácia na stiahnutie zadarmo  
viac na [www.migrena-kompas.sk](http://www.migrena-kompas.sk)**





## Ako zvládnuť úzkosť a depresiu, ktoré sú často spolupútničky migrény?

Ako sa dá a nedá ovplyvniť úzkosť? Existuje nejaká „krabička prvej záchrany“ proti stresu? Čo ešte zvládneme sami a kedy vyhľadať odborníka? Aké rôzne prejavy má depresia? O tom všetkom sme sa rozprávali s psychologičkou Janou Černou Tomanovou, pretože úzkosť a depresia bývajú častými komorbiditami migrény. Pri rozhovore som si už po niekoľký raz uvedomila, koľko praktických rád, inšpirácií a informácií vie táto dáma pacientom odovzdať.

**Pripadá mi, že pacienti či pacientky trpiaci migrénou bývajú vnímavejší, citlivejší na to, čo sa okolo nich deje. Je môj pocit správny?**

Áno. Aj ja mám pocit, že hlavne pacientky trpiace migrénou patria k takým tým ľuďom, čo majú otvorené hlavy, otvorené srdcia a tiež viac otvorené hranice pre seba samých. Čo, na druhej strane, vedie k intenzívnejšiemu prežívaniu stresových situácií, ktoré potom môžu byť spúšťačom migrény.

**Jednou z komorbidít migrény, alebo sprievodnou ťažkosťou, môže byť úzkosť, prípadne aj depresia, ako súbežné ochorenie. Zastavila by som sa pri tej úzkosti. Ako sa citlivý človek môže s úzkosťou vyrovnávať, ochrániť sa pred ňou?**

Úzkosť môže zažívať ktokoľvek z nás, niekedy si ju uvedomujeme, pomenujeme, niekedy len prebehne bez toho, aby sme si to výrazne všimli. U ľudí, ktorí trpia migrénou, to je taký začarovaný kruh, pretože vedľa, že keď pocítujú úzkosť, môže to vyvolať migrénu, takže sa tohto pocitu boja. Avšak úzkosť môže byť niekedy celkom bežná reakcia na situácie, ktoré sa nám stávajú. Zároveň je to nejaká informácia organizmu a je dobré s ňou pracovať ako s informáciou. To znamená, že prvá vnútorná otázka môže byť: Čo sa mi to deje? Úzkosť na tej neurologickej úrovni je momentálny stav našej centrálnej nervovej sústavy, ktorá sa odráža v tele, je výrazne symptomatická, telesná, a to človeka vydesí, pretože jeden z najčas-

tejších príznakov úzkosti je podobný v podstate kardiovaskulárnej príhode. Niekedy sa tá úzkosť prejaví v tráviacom trakte, každý je iný, každý má to slabšie miesto inde. U niekoho sa úzkosť prejaví viac okolo srdca, niekto cíti tlak v bruchu, niekomu sa zablokuje chrbát a u niekoho sa spustí migréna. Dôležité však je pozeráť sa na túto úzkosť ako na informáciu, že sa niečo deje alebo nedeje, niečo robím alebo nerobím, niečo sa dopúšťam alebo sa niečo dopúšťajú ľudia na mne, alebo, naopak, mi niečo nedoprajú a veľmi často to súvisí s tými hranicami. A my sa v tejto situácii môžeme pozrieť do seba a položiť si otázku typu: Čo potrebujem? Na čo zabúdam? Čo nepočujem či nevidím? Keď si zoberieme na pomoc klasickú psychosomatiku, aj keď ja toto zjednodušenie nemám úplne rada, tak v situácii, keď sa nám zablokoval chrbát, sa môžeme opýtať sami seba: Čo nemôžem uniesť? Čo je to bremeno? Čo ma ťaží? Čo nesiem na pleciah? V prípade napríklad zažívacích ťažkostí by sme sa mohli spýtať: Čo nemôžem stráviť? Obyčajne na to nájdeme nejakú odpoveď. A už len táto odpoveď môže byť čiastočne liečivá, pretože sami sebe lepšie porozumieme.

**Avšak asi veľa ľudí by si želalo, aby sa tá úzkostná reakcia nášho mozgu dala nejako zastaviť. Dá sa to nacvičiť a do tej úzkostnej reakcie vôbec nevstúpiť? Alebo dá sa nacvičiť, ako telo a dušu ošetriť po tej úzkostnej reakcii?**

Tie staré inštinktívne reakcie sa spúšťajú oveľa rýchlejšie, ako

si vôbec stihneme všimnúť, že sa spustili. Museli by sme mať asi veľmi vysokú úroveň sebaovládania, napríklad ako nejaký mních, guru na skalách, aby sa nám túto reakciu podarilo zastaviť. To však, bohužiaľ, nie sme. Teda sa musíme v prvom okamihu zmieriť s tým, že táto reakcia sa nedá úplne „vypnúť“, že je to, skrátka, naša súčasť. Podľa mňa je veľmi dôležité nehnevať sa na seba, na to, čo sa deje, pretože je to normálna ľudská reakcia. Tento pocit nás ochraňuje pred nebezpečenstvom. Je pravda, že dnes žijeme relatívne v bezpečnej dobe, už tu nie je to, čo ohrozovalo našich dávnych predkov, teda napríklad tiger šablozubý, keď človeku šlo skutočne bezprostredne o život, avšak náš mozog nevie, že šelma za kríkom už na nás nestriehne. Aj keď v súvislosti s tým, čo sa deje neďaleko našich hraníc, už toto tiež nie je úplne pravda. Ale vráťme sa k našim každodenným starostiam a udalostiam, ktoré môžu vyvolať takúto reakciu. Zavolá nám pani z finančného úradu, spadne nám v záhrade strom a poškodí strechu, volá pani učiteľka zo škôlky, že dieťa asi ochorelo, a nám sa spustí niektorá z troch typických reakcií: útok, útek, ustrnutie. Ustrnutie sa však môže premeniť na zastavenie sa, je to možnosť tú situáciu predýchať, napočítat do desať alebo si povedať, čo si o tejto situácii budem myslieť o hodinu, zajtra, o týždeň. To už sú niektoré tie techniky, ktoré môžeme použiť. Veľa ľudí sa snaží, aby im „nevznikla tá úzkosť“, ale to sa nedá, ako som už spomenula, nacvičiť. Ale to, čo sa dá nacvičiť vopred, sú techniky, ako reagovať na túto situáciu. Prvé, čo pre seba človek môže urobiť, je pochopiť, čo sa nám to vlastne deje. Pokojne je možné si povedať nahlas, teraz prehovorila vývojovo najstaršia časť môjho mozgu, ktorá zodpovedá za inštinkty, je dobre, že ju mám, pretože ona ma chce chrániť pred nebezpečenstvom. A potom sa sami seba môžeme spýtať, čo s tým môžeme urobiť, ako si môžeme pomôcť, ako sa môžeme uvoľniť. Nieкто medituje alebo použije inú techniku spojenú napríklad s dýchaním, nieкто sadi kvety, nieкто pohladká domáceho miláčika. Je dôležité si uvedomiť, že ak stresová reakcia neodznie hneď, tak sa netreba na seba hnevať, nemali by sme mať pocit, že niečo robíme nesprávne. Paradoxne, ženy, ktoré trpia migrénou, hovoria, že keď už sa im spustí migréna, tak ich zamestná natoľko, že už potom nemajú silu venovať pozornosť ničomu inému, a to vrátane úzkosti.

**Zastavila by som sa ešte pri tej „medzere“, pri tom čase, keď sa spustí stresová reakcia, ale pred tým, ako by sa mohla spustiť migréna. Už sme to trochu spomenuli, ale existujú nejaké techniky, ktoré pomôžu telu ľahšie a rýchlejšie tú úzkosť, tú stresovú reakciu zvládnuť?**

Niektorí ľudia majú svoju techniku proti úzkosti opísanú červenou fixkou napríklad na zadnej strane telefónu. Mnohí si na chvíľu zavrú oči, ale pozor, niekomu pomáha zavrieť oči a nieкто, naopak, potrebuje mať oči otvorené. Potom sa niekoľkokrát zhlboka nadýchnu, predýchajú tú situáciu a napríklad si pustia cez slúchadlá pokojnú hudbu, ktorú majú radi. Ak je tá možnosť, je dobré si na chvíľu ľahnúť, pretože poležiaci sa svaly ľahšie uvoľňujú, a urobiť si nejakú relaxačnú techniku. Pomerne obľúbená relaxácia pri úzkostiach je riadená svalová relaxácia, keď sa učíme postupne uvoľňovať jednotlivé svalové skupiny alebo keď cítime, že svaly sú celé „zaťaté“, tak ich najskôr zatneme ešte viac a potom sa prudko s výdychom uvoľňujeme. Ak to urobíme trikrát až päťkrát, zatneme svaly vrátane jazyka a potom vydechujeme a v duchu počítame do desať, aj to je jedna z metód, ktorou si ľudia pomáhajú od úzkosti. Niekomu pomáha dvanásťkrát sa nadýchnuť na čerstvom vzduchu. Je dobré sa naučiť dýchať aj do brucha alebo bedier. Kto sa takú techniku naučí, pomerne skoro cíti úľavu. Celé to má jeden háčik, a to, že sa ľudom tie techniky veľmi nechce robiť a zároveň majú pocit, že im niet pomoci. S okolím alebo so sebou obyčajne hrajú hru, skúšal som to, ale... Zostanú so svojou úzkosťou a radšej siahnu po liekoch. Samozrejme, užiť liek proti úzkosti je pre niekoho cesta, ale stojí za to najskôr vyskúšať nejakú vyššie opísanú ale-

bo inú techniku. No a keď sa spustí migréna, tak to už väčšina pacientov vie, kedy a akú dávku lieku užiť, pretože migréna je taká obťažujúca diagnóza, že na nič ďalšie už nemajú silu.

**Ešte by som sa zastavila pri tej liečivej schopnosti hudby, ktorá môže pomôcť zvládnuť aj úzkosť. Mohli by ste to rozviesť? A je na to potrebné aj nejaké štúdium?**

Hudba určite pomáha, som o tom presvedčená. Keď sa pozrieme na dejiny hudby, ktoré nemám až tak veľmi dobre naštudované, ale som aktívna muzikantka, tak o tom niekedy premýšľam, vieme, že rytmus, určitá jeho frekvencia fungujú. Vedeli to predkovia, vedeli to šamani, vedia to ľudia, ktorí sa aktívne venujú muzikoterapii, vedia to didžeji, ako sa dajú rytmom a určitou hladinou hudby navodiť vo veľkých skupinách ľudí stavy, ktoré sú niekedy navoditeľné len chemicky. Osobne považujem hudbu za všeliak a ľudia, ktorí hovoria, že hudbe vôbec nerozumejú, a preto si ju nepúšťajú, sa ochudobňujú. Každý si môže vybrať ten svoj obľúbený žáner. Nedám dopustiť na klasickú vážnu hudbu. Mimočodom, kedysi dávno som čítala štúdiu, že počúvanie klasickej hudby v aute pomáha šoférovi lepšie zvládať stres pri šoférovaní, a skutočne to mám vyskúšané na vlastnej koži, že to tak je. Okrem pokoja navodzujú klasickej hudba aj pocit vznešenosti. Všimnite si, že napríklad predajcovia luxusného tovaru, drahých vín alebo cigár to využívajú, aby sa ich zákazníci cítili vznešene a viac toho nakúpili. Samozrejme, nie každý chce počúvať klasickej hudbu, ale na internete je veľa meditačnej hudby či priamo hudby proti strachu a úzkosti, každý si môže vybrať to, čo mu robí dobre.

**Keď to trochu otočím, tak protipólom môže byť počúvanie balkánskej dychovky, ktorá je, naopak, plná energie.**

Áno. Tú mám tiež veľmi rada.

**Nieгде som čítala, že v úzkosti, v strese, je možné sa pozeráť na tú emóciu, ako keby k nám nepatrila, ako keby to bola entita mimo nás. Je to možné?**

Áno, to, čo opisujete, je extrémna reakcia na trauma, je to depersonalizácia, derealizácia. Ak je človek extrémne zasiahnutý takou situáciou, môže sa akoby stiahnuť do seba a pozeráť sa na to, že sa to vlastne nedeje jemu. Avšak podľa mňa je možné túto techniku využiť aj v menej extrémnych situáciách, pretože náš mozog to vie. Táto technika sa často používa u detí, keď majú opisovať svoje emócie, čo sa im deje alebo čo sa im stalo. Môže to byť taký strašiak vedľa toho dieťaťa alebo plyšák, hračka, na ktorej opisuje svoje emócie, alebo to, čo sa stalo. Zatiaľ čo my dospelí sme obalení niekoľkými škrupinami racionality, programov, predsudkov, úzkosťou, tá pôvodná prirodzená znalosť je tým tak trochu zablokovaná. Ale keď to pomáha deťom, prečo by takáto technika nemohla pomáhať dospelým? Ako som už spomenula, náš mozog to vie. Tiež je dobré nosiť pri sebe takú svoju KPZ-ku (pozn. redakcie, „krabička prvej záchrany“, s vecami, ktoré nám pomôžu v neľahkej situácii), ktorá nám pomôže stresovú situáciu, alebo úzkosť, lepšie zvládnuť.

**Čo by v takej KPZ-ke mohlo byť?**

Je to tá hudba, ktorá nám pomôže zrelaxovať alebo, naopak, nabiť, ale pozor, aby sme si nepúšťali stále rovnakú hudbu, pretože potom sa môže stať, že ju nieгде započujeme a mozog spustí úzkostnú či stresovú reakciu. Treba sa naučiť nejakú základnú techniku relaxácie, prácu s dychom a potom môžu nasledovať zastavenie a ukotvenie a tie tri základné otázky: Kto som? Kde som? Čo sa deje? A čo som počula od svojich pacientov, ktorí majú sklerózu multiplex, pomáhajú akési osobné mantry, ktoré ich upokojujú. Napríklad: „Som v poriadku,“ „Som v pohode, zvládnem to.“ Alebo jeden pacient má veľmi originálnu mantru: „Bacha, bacha, buď v pokoji, nič sa nedeje, ešte stále žiješ na zemi, kde sa splachuje pitnou vodou.“

**Čo často počujem od pacientov, to je veta: „To dám.“**

Áno, tá k nim tiež patrí.

# Ako môžete aj vy pomôcť svojmu neurológovi dozvedieť sa všetko o svojej migréne?

**Užívate akútnu liečbu migrény?** Napriek tomu trpíte migrénou **viac ako 4 dni v mesiaci alebo skôr 10–15 dní v mesiaci**? Pomôcť vám môže preventívna liečba migrény, ktorú vám neurológ predpíše s cieľom znížiť počet vašich migrén a intenzitu vašej bolesti. Váš neurológ vám poradí, ako užívať konvenčnú profylaktickú liečbu a v prípade, keď je to vhodné, aj modernú biologickú liečbu. Ak váš neurológ usúdi, že by vám pomohla moderná biologická liečba cielená priamo na migrénu, musí jej nasadenie schváliť zdravotná poisťovňa.

Dokumentáciu pre zdravotnú poisťovňu pripravuje váš neurológ. Svojmu neurológovi môžete významne pomôcť s prípravou tejto dokumentácie, ak si napríklad **starostlivo zaznamenávate priebeh svojich atakov migrény do denníka migrenózných záchvatov, ktorý nájdete tiež na stránkach [www.migrena-kompas.sk](http://www.migrena-kompas.sk)**. Všeobecne je mnoho informácií, ktoré viete len vy a treba ich do dokumentácie zaznamenať, ako napríklad vaše spúšťače migrény, prítomnosť aury, prítomnosť ďalších sprievodných neprijemností vašej migrény, ako sú napríklad fotofóbia, zvracanie atď. Čo všetko by malo byť od neurológa zaznamenané vo vašej dokumentácii?

## Anamnéza

### • Priebeh ochorenia migrény:

- Aké boli prvé príznaky vašej migrény?
- Koľko rokov vás trápí migréna?
- Ako sa vyvíjal váš zdravotný stav, ako sa vyvíjala vaša migréna v posledných 3–5 rokoch?
- Aká bola frekvencia atakov migrény v posledných 6 mesiacoch?
- Výsledky vyšetrení zobrazovacími metódami, teda napríklad CT, MRI a ďalšími, v dokumentácii by mali byť snímky a kópie opisu.

### • Podrobný opis priebehu atakov migrény:

- Ako sa u vás prejavuje prodromálna fáza (fáza „predzvesti“ migrény)? Opis príznakov, ako dlho trvajú?
- Máte migrénu bez aury či s aurou?  
Ak s aurou, akými príznakmi sa prejavuje?
- Ako sa prejavuje vaša bolesť hlavy? Ako dlho trvá záchvat? Ak vás bolí len časť hlavy, tak kde vás to bolí, či v akej oblasti hlavy migréna obvykle nastupuje? Ako by sa dala opísať intenzita vašej bolesti hlavy napríklad na škále od 1 do 10? Zlepšuje sa či zhoršuje vaša bolesť hlavy pri fyzickej činnosti? Aký dopad má táto bolesť hlavy na váš pracovný a spoločenský život?
- Aké máte sprievodné príznaky tejto bolesti hlavy?
- Ako sa cítite po odznení migrény (tzv. postdromálnej fáze), aké máte prejavy či príznaky?
- Koľko atakov migrény za mesiac máte a ako dlho trvá jeden atak?

## Informácie týkajúce sa terapie

### • Akútna liečba

#### • Aká bola vaša akútna liečba od prvého ataku migrény?

- **Od začiatku až doposiaľ, chronologicky, aké ste užívali preparáty, aké bolo ich dávkovanie, aký bol počet týchto dávok denne, týždenne, mesačne? Aký bol efekt tejto terapie? Kvalifikácia efektu, to znamená napríklad o koľko percent sa zmiernila intenzita bolesti?**

### • Profylaktická liečba

- Aké preparáty ste užívali vrátane sily (mg) a dávkovania?
- Doba užívania profylaktík, dátum začatia, prípadne ukončenia, dôvod ukončenia, liečebný efekt terapie
- Kvantifikácia terapie, teda napríklad o koľko percent sa zmiernila frekvencia, intenzita, trvania ataku bolesti hlavy, nežiaduce účinky profylaktika
- Dôvod ukončenia liečby
- Diár/denník bolesti hlavy – kópia s časovou osou minimálne za posledné 3 mesiace, ale lepšie 6 mesiacov
- Kópia zdravotníckej dokumentácie s podrobne a presne vyznačenou užívanou profylaktickou liečbou, preparát, denná dávka, užívanie od–do, efekt liečby, nežiaduce účinky, tolerancia
- Vyjadrenie, teda správa s podpisom odosielajúceho lekára





## Electronic Certificate

**Version:** 1 . 0

**Document Number:** MIG-SK-00029

**Document Name:** casopis\_migrenakompas\_1\_2023\_SK\_DEF4k

**Country:** Slovakia

**Product:** MIGRAINE TA

**Type:** Advertising and Promotional Material

**Sub Type:** Web Materials

**Classification:** Websites

### Certification Statement

We certify that the final electronic form of this material is in accordance with the regulations set forth by the health / legislative authority for the country of this document, and is a fair and truthful presentation of the facts about the product.

Role	Signature
Petr Jenicek - Medical Certification (petr.jenicek@tevapharm.com)	Meaning: As the Medical Certifier, I approve this document for use. Date: 12-Jun-2023 07:26:31 GMT+0000