

Migrena

Migrena este o problemă cronică de sănătate, frecventă la femeile cu vârste de între 20 și 40 de ani. Se prezintă cu episoade de cefalee moderată până la severă, intermitentă și repetitivă. Din păcate, nu este suficient de diagnosticată, tratată sau recunoscută. Se poate ameliora cu un diagnostic bun și, dacă este necesar, cu prevenirea episoadelor. Există diferite tipuri de migrene și fiecare tip are un tratament specific atât pentru a preveni crizele cât și pentru a opri sau a trata durerea atunci când criza deja s-a stabilit.

Care sunt simptomele sale?

Episoadele repetate de durere pulsantă în cap, de intensitate moderată sau severă, de obicei pe o parte a capului sau în spatele ochiului. În unele cazuri pot fi intense și au un impact mare asupra vieții de zi cu zi a celor care suferă de acestea.

Se pot adăuga greața și intoleranța la lumină, la sunete sau mirosuri, cu dificultăți de concentrare.

Poate dura de la câteva ore până la 3 zile.

Uneori apare o aură, care sunt senzații tactile sau o viziune de lumini strălucitoare sau de linii în zig-zag, înainte sau în timpul durerii.

Care sunt cauzele sale?

Există o predispoziție familială, posibil genetică, dat cauzele încă nu sunt bine cunoscute.

Influențează și stresul, modificările hormonale (menstruația, contraceptivele...), clima, unele medicamente, orele de somn, stilul de viață sedentar, cofeina, alcoolul, stimulii senzoriali intensi, dieta (de exemplu, ciocolata sau brânza) etc. Acești factori sunt diferiți de la o persoană la alta, așa că ar fi util să completați un **calendar cu simptome și posibili factori declanșatori** pentru a învăța să îi recunoașteți.

Cum este diagnosticată?

Este necesar să solicitați o programare la medicul dvs. de familie ca să vă evalueze simptomele. Examenul fizic și neurologic va fi normal. Doar în unele cazuri va fi necesar să se comande un test pentru a exclude alte boli, dar nu și pentru migrenă.

Cum se tratează?

Este fundamental să se asigure o **rutină sănătoasă de somn, exerciții fizice și rutine alimentare și să se evite situațiile care vă provoacă migrena.**

În timpul crizelor se recomandă odihnă în liniște și în întuneric și să se aplice ceva rece pe cap.



Tratamentul farmacologic este diferit pentru fiecare pacient și este foarte important să se realizeze o monitorizare. Există tratamente pentru episoadele de migrene care trebuie luate cât mai repede posibil, din momentul în care apare durerea.

În cazul în care migrenele sunt foarte frecvente, medicul dvs. vă poate prescrie un tratament preventiv.

Automedicația fără o supraveghere medicală poate deveni o problemă serioasă, ce poate face ca durerea să apară mai des și cu o intensitate mai mare, afectând foarte mult calitatea vieții persoanei respective. Nu luați medicamente pe care vi le oferă alte persoane.

Când trebuie să mergeți la Urgențe?

- Dacă durerea constantă durează mai mult de 3 zile.
- Dacă aura durează mai mult de 60 de minute.
- În cazul în care vomitați în mod incontrollabil
- Dacă este diferită de crizele prealabile.
- În cazul în care nu răspunde la tratamentul obișnuit.