

Migranya

La migranya és un problema de salut crònic, freqüent en dones de 20 a 40 anys. Es presenta amb episodis de mal de cap de moderat a intens, intermitent i repetitiu. Malauradament, no està prou diagnosticada, tractada, ni reconeguda. Pot millorar amb un bon diagnòstic i tractament i, si cal, amb la prevenció dels episodis. Existeixen diferents tipus de migranyes i cada tipus té un tractament específic tant per prevenir les crisis com per frenar o tractar el dolor quan la crisi ja està instaurada.

Quins són els seus símptomes?

Episodis repetits de dolor pulsatiu al cap, d'intensitat moderada o severa i habitualment només a un costat del cap o darrere de l'ull. En alguns casos poden ser intensos i tenir un gran impacte en el dia a dia de qui la pateix.

S'hi poden afegir nàusees i intolerància a la llum, a sons o a olors, amb dificultat per concentrar-se.

Pot durar des d'unes hores fins a 3 dies.

A vegades té aura, que són sensacions tàctils o bé una visió de llums brillants o línies en zig-zaga, abans o durant el dolor.

Quines són les seves causes?

Existeix una predisposició familiar, possiblement genètica, però encara no se saben bé les causes.

Hi influeixen l'estrès, els canvis hormonals (menstruació, anticonceptius...), el clima, alguns fàrmacs, les hores de son, el sedentarisme, la cafeïna, l'alcohol, els estímuls sensorials intensos, l'alimentació (per exemple xocolata o formatge), etc. Aquests factors són diferents en cada persona, per això és útil omplir un **calendari de símptomes i possibles desencadenants** per aprendre a reconèixer-los.

Com es diagnostica?

Cal demanar cita amb la seva metgessa de família per valorar els símptomes. L'exploració física i neurològica serà normal. Només en

alguns casos caldrà demanar alguna prova per descartar altres malalties, però no per la migranya.

Com es tracta?

És fonamental assegurar unes **rutines saludables de son, exercici i alimentació, i evitar les situacions que li provoquen migranya.**

Durant les crisis es recomana repòs en silenci i a les fosques, i aplicar fred al cap.



El **tractament farmacològic** és diferent per a cada pacient i és molt important realitzar un seguiment. Hi ha tractament pels episodis, que ha de prendre quan abans millor des que apareix el dolor.

Si les migranyes són molt freqüents, la seva metgessa li pot prescriure un tractament preventiu.

L'automedicació sense supervisió mèdica por ser és un problema greu, que pot fer que aparegui dolor més sovint i més intens, afectant molt la qualitat de vida de la persona. No prengui medicaments que li ofereixin altres persones.

Quan anar a urgències?

- Si el dolor constant dura més de 3 dies
- Si l'aura dura més de 60 minuts
- Si té vòmits incontrolables
- Si és diferent a les crisis prèvies.
- Si no respon al tractament habitual.