

Mi a migrén?

Még nem tisztázott véglegesen, mik a migrén okai. Úgy tűnik azonban, hogy kialakulásában genetikai tényezők is szerepet játszanak, mivel ez a fejfájástípus egy családnak gyakran több tagját is érinti. A nők 17, a férfiak 6 százaléka szenved migréntől. Ez a típusú fejfájás órákig, esetleg néhány napig tartó munkaképtelenséget okozhat.

A tipikus migrénes roham tünetei



lökötető, pulzáló fejfájás
(jellemzően csak a fej egyik oldalát érinti)



mozgásra fokozódó fájdalom



hányinger, hányás



fény-és hangérzékenység

Mi válthatja ki a migrént?



Hormonális változások
(menopauza, fogamzásgátló, menstruáció)



Élelmiszerek
(pl. csokoládé, marinált ételek)



Stressz



Túl erős fény



Fizikai tényezők
(mozgás)



Környezetváltozás
(időjárás)



Gyógyszerek
(vérnyomáscsökkentők)



Életmódváltozás
(koffein megvonása)



Székrekedés



Éhezés

Hogyan előzhető meg a migrénes roham?



Kerülje a migrént kiváltó okokat!



Mozogjon rendszeresen!



Beszélje meg orvosával, kap-e ösztrogénhatású gyógyszert!

Feltétlenül forduljon orvoshoz, ha:

- Önnek már volt korábban fejfájása, melynek **jellege megváltozott**.
- nyilalló, villámcsapásszerű** fejfájás esetén.
- lázval, nyaki merevséggel, kiütéssel, zavartsággal, rohamokkal, kettős látással, gyengeséggel, zsibbadással, illetve nehezített beszéddel** együtt járó fejfájása van.
- fejsérülést követő** fejfájás esetén, különösen, ha ez idővel romlik.
- krónikus fejfájás** esetén, ami köhögés, sportolás, erőlködés, illetve hirtelen fejmozgatás hatására romlik.
- újjonnan megjelenő** fejfájás esetén 50 éves kor felett.



A migrén kezelése



ROHAMOLDÓ GYÓGYSZEREK

(a migrénes roham megszüntetésére, vagy enyhítésére alkalmasak)



MEGELŐZŐ GYÓGYSZEREK

(rendszeresen kell szedni a migrénes roham megelőzése céljából)

!!!

A fejfájást komolyan kell venni, mert a fájdalom sziréna, bajt jelez, amit fel kell deríteni! Ha már minden tisztázódott, akkor kezdődhet a fejfájás gyakoriságához alkalmazott antimigrénes kezelés.