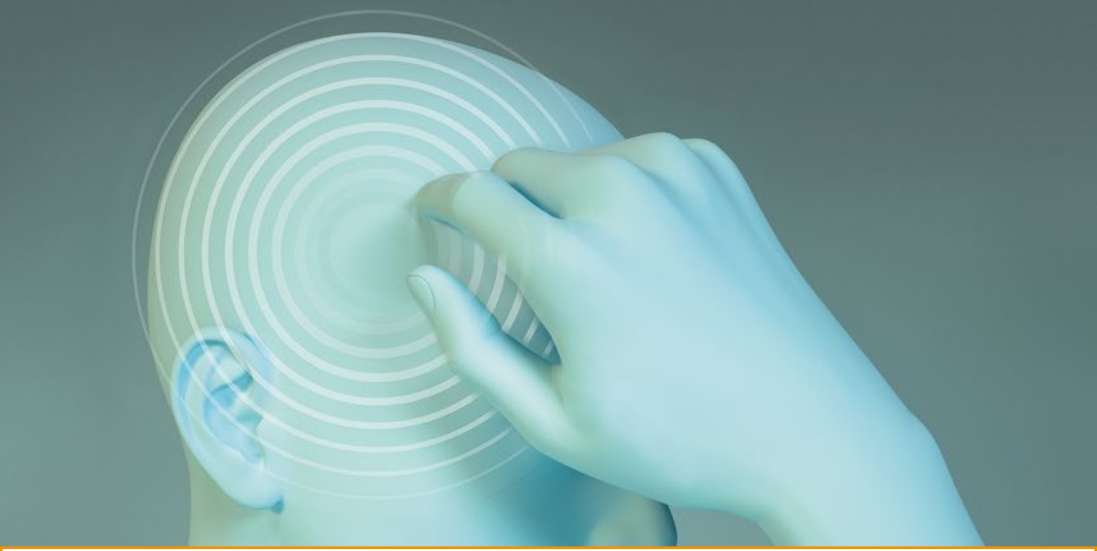
Sabrina Wolf

Migrena POD KONTROLĄ

Jak rozpoznać sygnały ostrzegawcze,
zapobiegać atakom i skutecznie łagodzić ból głowy



Więcej o książce na stronie wydawcy

Vital GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w sklepie

Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM

Vital GWARANCJA ZDROWIA

Migrena
POD KONTROLĄ

Sabrina Wolf

Migrena
POD KONTROLĄ

**Jak rozpoznać sygnały ostrzegawcze,
zapobiegać atakom i skutecznie łagodzić ból głowy**



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Katarzyna Rogalska-Wasilewska
Skład: Krzysztof Remiszewski
Projekt okładki: Krzysztof Remiszewski
Tłumaczenie: Vario Impex

Wydanie I
Białystok 2027
ISBN 978-83-8429-286-0

Original title: Unwetter im Kopf – Mein Leben mit Migräne, by Sabrina Wolf
© 2025 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa 11

ROZDZIAŁ 1
Migrena – choroba 15

Moja burza w głowie 16
Przyczyny – wyjątkowy mózg 22
Cztery fazy ataku migreny 23
Czynniki wywołujące atak migreny 26
Teoria to nie wszystko 29
Dlaczego migrena to coś więcej niż tylko ból głowy 34

ROZDZIAŁ 2
Możliwości leczenia 37

Co robić podczas ataku migreny? 38
Środki zapobiegawcze 43
O placebo i nocebo 57
Kosztowne obietnice wyleczenia 59

ROZDZIAŁ 3
Terapia medyczna, diagnozy i kliniki 63

Dziennik bólów głowy 64
Przygotowanie do wizyty 67
Lekarze i diagnozy 69
Migrena w życiu kobiety 71
W klinice leczenia bólu 74
Migrena a ryzyko wystąpienia innych chorób 78
Jak możesz zostać ekspertem w kwestii swojej migreny . . . 81

ROZDZIAŁ 4
Życie z migreną 85

Rady udzielane w dobrej wierze 87
Relacje partnerskie i rodzina 91
Przyjaźnie 95
Migrena w miejscu pracy 98
Szkoła i studia z migreną 103
Wyrównanie szans 105
Podróże z migreną 107
Jestem osobą niepełnosprawną 112

ROZDZIAŁ 5
Strategie radzenia sobie 117

Kwestia akceptacji 117
Stres i radzenie sobie ze stresem 122
Strach przed atakiem migreny lub w jego trakcie 126

Samopomoc – MigräneLiga e.V. Niemcy 130
Radzenie sobie z bólem 132
Złe dni 134

ROZDZIAŁ 6
Poczucie własnej sprawczości, dbanie o siebie i uważność 137

Znaczenie poczucia własnej sprawczości 138
Bądź dla siebie najbliższą osobą 141
Uważność 146
Pozostań na własnej macie 150
Wzmocnij swoją odporność psychiczną 151
Wysoka wrażliwość – przekleństwo czy błogosławieństwo? 157

Posłowie 163

Podziękowania 166

Załącznik 168
Słowniczek 168
Linki powiązane 172
Polecane książki 173

Bibliografia 174

Przedmowa

„Czy godzimy się ze światem takim, jakim właśnie jest,
czy też pracujemy na rzecz świata takiego,
jakim powinien być?"[1]

Kiedy przeczytałam to zdanie w biografii Michelle Obamy, od razu mogłam się z nim utożsamić. Bo ja również dążę do określonego celu. Każdego dnia angażuję się w to, by migrena zaczęła być wreszcie postrzegana w społeczeństwie jako to, czym naprawdę jest: złożoną chorobą neurologiczną. Nie chcę pogodzić się z tym, że osobom dotkniętym tą chorobą często nie wierzy się, gdy skarżą się na silny ból – tylko dlatego, że ich cierpienie nie jest (zawsze) widoczne. Ponieważ sama od wielu lat żyję z migreną, wiem, jak wiele wyzwań niesie ze sobą ta choroba. Życie z migreną nie jest wcale łatwe. Nie chcę też akceptować faktu, że osoby cierpiące na migrenę w wielu przypadkach nie otrzymują wystarczającej opieki medycznej, mimo że choroba ta dotyka tak wiele osób. Właśnie dlatego zaangażowałam się w działania na rzecz zmiany tej sytuacji.

Chciałabym pomóc ci stać się ekspertem w kwestii *twojej* migreny i znaleźć sposób na radzenie sobie z nią. Sięgając po

tę książkę, zrobiłeś już pierwszy krok. Jednak nie jestem w stanie samodzielnie szerzyć wiedzy na temat migreny. Mogę to zrobić jedynie wspólnie z tobą oraz wieloma innymi spośród prawie 18 milionów osób dotkniętych tą chorobą w samych tylko Niemczech. Dlatego pragnę zachęcić cię do tego, by walczyć o siebie i mówić o swojej chorobie.

Sama przez lata zbyt mało zajmowałam się migreną, mimo że każdego dnia wpływa ona na moje życie w taki czy inny sposób. Jeśli jednak mogę podzielić się z tobą spostrzeżeniem, do którego doszłam w ostatnich latach, to brzmi ono następująco: to ty sam musisz wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie. Nikt tego za ciebie nie zrobi – ani którykolwiek członek rodziny, ani nikt z kręgu przyjaciół, żaden lekarz czy farmaceuta. Abyś mógł jednak zdecydować się na ten krok, niezbędne są przede wszystkim dwie rzeczy: wystarczająca wiedza podstawowa oraz aktualne i rzetelne informacje.

Można by zasadniczo pomyśleć, że w dobie Internetu nie ma nic łatwiejszego, jak zdobywanie informacji i poszerzanie wiedzy. Jednak niekoniecznie wszystko, co można znaleźć w sieci, jest zgodne z prawdą, a ponadto nie każde źródło jest wiarygodne. Ile „dobrych rad" otrzymałeś już w swoim życiu i jak często słyszałeś obietnicę, że środek XY wyleczy twoją migrenę na zawsze? Ja sama zbyt długo dawałam się namawiać na niezliczone, rzekomo pomocne zabiegi. Większość z nich nie dość, że nie pomogła, to jeszcze bardzo wiele mnie kosztowała.

W tej książce pragnę pokazać ci, że nie jesteś sam, a już na pewno nie ponosisz winy za swoją chorobę. Celem jest przekazanie ci wiedzy na temat migreny, a jednocześnie wskazanie sposobów, jak dobrze sobie z nią radzić i wzmocnić poczucie własnej skuteczności. Oprócz tego opowiem ci moją historię i podzielę się z tobą moimi doświadczeniami – w niektórych momentach

będzie to więc bardzo osobiste, ale być może w niektórych kwestiach rozpoznasz też samego siebie.

Migrena to choroba, która obecnie jest nieuleczalna, ale którą można skutecznie leczyć. Bardzo chciałabym w tym miejscu przekazać ci coś innego. Gdybym obiecała, że ta książka pomoże ci wyleczyć się z migreny, prawdopodobnie sprzedawałaby się ona zdecydowanie lepiej – ale byłoby to z mojej strony nieodpowiedzialne. Niemniej jednak poddanie się nigdy nie powinno być opcją. Istnieje wiele działań, które możesz wprowadzić do codziennej rutyny – nawet bez sięgania po leki – a które sprawią, że życie z migreną stanie się łatwiejsze i pozwolą zmniejszyć zarówno częstotliwość ataków, jak i ich nasilenie oraz czas trwania.

Dzięki moim własnym doświadczeniom z chorobą oraz pracy w mediach społecznościowych zgromadziłam ogromną wiedzę, którą dzielę się nie tylko w moim podcaście „Unwetter im Kopf" (*Burza w głowie*) i na moim koncie na Instagramie @unwetterimkopf, ale teraz także w tej książce. Wszystko, co piszę na kolejnych stronach o metodach leczenia migreny, ma solidne podstawy naukowe i opiera się na wytycznych dotyczących „Leczenia ataków migreny i profilaktyki migreny", opublikowanych przez Niemieckie Towarzystwo Neurologiczne (DGN) we współpracy z Niemieckim Towarzystwem Migreny i Bólów Głowy (DMKG). Wszystkie treści zostały przeze mnie zebrane zgodnie z moją najlepszą wiedzą i sumieniem. Listę literatury znajdziesz na końcu książki, podobnie jak linki do dalszych źródeł informacji.

Warto jednak pamiętać, że ta książka – podobnie jak mój podcast czy konto na Instagramie – nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani badania medycznego. Zwłaszcza w dzisiejszym, szybko zmieniającym się świecie podejścia terapeutyczne mogą

się ciągle zmieniać, dlatego nie mogę zagwarantować kompletności przedstawionych informacji. Jeśli w książce natrafisz na metody lub leki, które cię zainteresują, porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, czy będą one odpowiednie w twoim przypadku.

Moja wiedza zdobyta podczas dziesięciu lat pracy zawodowej w dziedzinie relaksacji i treningu mentalnego znalazła odzwierciedlenie przede wszystkim w ostatniej części książki. Wiem bowiem, jak ważne w kontekście chorób związanych z bólem są strategie pokonywania trudności, odporność psychiczna, dbanie o siebie i uważność. To właśnie one sprawiają, że nasze życie – zwłaszcza w tych trudnych dniach – staje się nieco łatwiejsze.

Ta książka to projekt bliski mojemu sercu. Napisałam ją dla ciebie, aby wspierać cię w zmaganiach z migreną, i mam nadzieję, że czytanie jej sprawi ci wiele radości ♥.

Uwaga: W tej książce zwracam się do wszystkich bez wyjątku i nikogo nie wykluczam. Kiedy piszę książkę o chorobie i niepełnosprawności (a migrena właśnie do nich należy), zależy mi na tym, żeby używać języka inkluzywnego i pełnego szacunku. Gdy tylko jest to możliwe, stosuję sformułowania neutralne. Język uwzględniający równość płci wymaga jednak czasem kompromisów i nie zawsze da się go stosować idealnie. Na początku może to być trochę dziwne, ale nasz mózg to prawdziwy cud i szybko się do tego przyzwyczaja.

ROZDZIAŁ 1

Migrena – choroba

Prawdopodobnie najstarszy opis ataku migreny znajduje się na egipskim zwoju papirusowym pochodzącym z ostatniej ćwierci XVI wieku p.n.e.[2] Migrena nie jest więc chorobą, która pojawiła się dopiero w ostatnich dziesięcioleciach – istnieje ona już od niepamiętnych czasów. Obecnie w Niemczech cierpi na nią prawie 18 milionów osób*. Kobiety doświadczają migreny około dwa razy częściej niż mężczyźni, a może ona dotykać również dzieci[3].

Migrena to choroba neurologiczna, której przyczyny są bardzo wielorakie. Zazwyczaj charakteryzuje się ona nawracającymi atakami, które trwają od czterech do 72 godzin. W ich trakcie pojawiają się silne, pulsujące lub tętniące bóle głowy, najczęściej występujące po jednej stronie. Dolegliwości te mogą nasilać się nawet przy umiarkowanym wysiłku fizycznym, na przykład podczas wchodzenia po schodach.

Atakom migreny często towarzyszą również dodatkowe objawy, które pojawiają się oprócz zazwyczaj silnego bólu głowy: nudności, wymioty, wrażliwość na dźwięki i światło, a także wrażliwość na zapachy, biegunka lub zawroty głowy. Połączenie wszystkich tych objawów pokazuje, że migrena to znacznie

* W Polsce tę liczbę szacuje się na około 5 milionów osób (przyp. tłum.).

więcej niż „tylko" ból głowy. Co więcej, ataki migreny mogą się pojawiać nawet bez towarzyszących im bólów głowy.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zalicza ciężką migrenę do chorób powodujących największe ograniczenia[4]. Może ona znacznie obniżyć jakość życia i utrudniać codzienne funkcjonowanie. Jednak choroba ta stanowi ogromne wyzwanie nie tylko dla osób cierpiących z powodu migreny, ale także dla ich otoczenia.

W tym rozdziale opowiem ci o moich osobistych doświadczeniach z migreną, a także wspólnie przyjrzymy się podstawowym informacjom na temat tej choroby.

Moja burza w głowie

Mój pierwszy atak migreny miałam w wieku około 16 lat i dokładnie pamiętam, jak obudziłam się rano i od razu wiedziałam, co się dzieje. Już podczas wybudzania się odczuwałam niemal niemożliwy do zniesienia ból głowy, który wbijał się w moją lewą skroń niczym nóż. Do tego miałam straszne mdłości. Nie mogłam znieść światła dziennego zalewającego mój pokój, chciałam po prostu pozostać w łóżku, otoczona ciemnością i ciszą. Nawet śpiew ptaków w ogrodzie, który docierał do mnie przez zamknięte okno, był dla mnie zbyt głośny.

Był sobotni poranek i mama musiała tego dnia odwołać w moim imieniu lekcję jazdy konnej, bo ja sama nie byłam w stanie wstać z łóżka. To rzeczywiście był mój pierwszy „prawdziwy" atak migreny, a od tamtej pory minęło już ponad dziesięć lat. Już wtedy dość szybko potrafiłam połączyć fakty i zrozumieć, skąd się biorą te objawy. Były one bowiem dokładnie takie same jak te, które opisywała mi moja mama, kiedy podczas jednego ze swoich

raczej rzadkich ataków migreny zaszywała się w swojej zaciemnionej sypialni.

Już jako małe dziecko często zmagałam się z mdłościami i bólami brzucha, a gdy poszłam do szkoły, zaczęły dokuczać mi również bóle głowy. Pamiętam moment, kiedy moja babcia myła mi włosy nad zlewem w swojej kuchni i powiedziała: „Te włosy są takie ciężkie. Gdyby moje włosy były tak ciężkie, też miałabym bóle głowy". Nie było to więc problemem, który pojawił się dopiero w okresie dojrzewania – dawał o sobie znać już wiele lat wcześniej. Nigdy jednak nie postawiono właściwej diagnozy.

Ponieważ od tego momentu zaczęły regularnie nawiedzać mnie ataki o cechach typowych dla migreny, pewnego dnia moja mama usiadła ze mną przy kuchennym stole i razem odpowiadałyśmy na wszystkie pytania z różnych testów dotyczących bólu głowy, jakie tylko udało nam się znaleźć w Internecie. Mimo że objawy były dość jednoznaczne, postanowiłyśmy jeszcze raz spróbować poszukać informacji i upewnić się, czy rzeczywiście chodzi o migrenę.

Większość z tych testów dzieliła bóle głowy na napięciowe, migrenowe i klasterowe – ale oczywiście obejmowały one tylko niewielki wybór spośród 367 rodzajów bólu głowy. Ponieważ jednak bóle głowy typu napięciowego i migrena należą do najczęściej występujących, taki wybór wydaje się zrozumiały. Mimo to współczuję wszystkim osobom, które cierpią na mniej powszechne formy bólu głowy i mają przez to jeszcze większe trudności z diagnozą. W moim przypadku wynik testów był jednoznaczny: migrena.

Kolejnym krokiem była wizyta u pani neurolog, która ostatecznie doprowadziła do „oficjalnego" zdiagnozowania migreny. W jego następstwie otrzymałam skierowanie na rezonans magnetyczny i EEG oraz dzienniczek bólów głowy. Pani doktor

wyjaśniła mi, że sporty wytrzymałościowe i trening relaksacyjny mogą działać profilaktycznie, a także poleciła mi preparat zawierający wysoką dawkę magnezu w połączeniu z ryboflawiną (witaminą B_2) i koenzymem Q10. Ponieważ podczas ataków zmagałam się z nudnościami i wymiotami, przepisała mi dodatkowo tryptan w postaci aerozolu do nosa, który mogłam stosować w nagłych przypadkach i który – w przeciwieństwie do tabletek – pozostawał w organizmie. Jednak powodował on u mnie dość silne skutki uboczne i po jego zastosowaniu nie byłam w stanie funkcjonować na lekcjach w szkole tak samo, jak podczas samego ataku migreny.

Dość szybko poczułam frustrację, bo sporty wytrzymałościowe w ogóle mi nie sprawiały radości, trening relaksacyjny był dla mnie wtedy, jako nastolatki, daleki od bycia „cool", a z powodu wysokich dawek magnezu zaczęłam mieć problemy z żołądkiem i jelitami.

Patrząc z perspektywy czasu, pani neurolog mimo wszystko miała rację, zalecając mi te metody. Brakowało jednak podstawowych informacji dotyczących samej choroby. Kiedy podczas jednej z kolejnych wizyt przepisała mi topiramat jako profilaktykę farmakologiczną, moja mama usiadła przy komputerze i zaczęła przeszukiwać Google, żeby dowiedzieć się czegoś więcej na temat tego leku. W tamtym momencie byłam dopiero na samym początku swojej drogi i nie miałam pojęcia ani o tym, czym jest migrena, ani o tym, w jaki sposób można ją leczyć. Wtedy zdecydowałam się najpierw zrezygnować z profilaktyki farmakologicznej i spróbować metod niewymagających stosowania leków. I tak zaczęła się moja „podróż z migreną"…

Chociaż nie sprawiało mi to żadnej frajdy, próbowałam różnych metod potwierdzonych badaniami, takich jak sporty wytrzymałościowe i trening relaksacyjny, których niestety nie udało mi się zbyt konsekwentnie kontynuować. Dodatkowo odwiedziłam

ortopedę, dentystkę, okulistę i ginekologa. Najpierw kilkakrotnie zmieniałam tabletki antykoncepcyjne, by w końcu całkowicie je odstawić. Kilka razy chodziłam na fizjoterapię i dostałam szynę przeciwdziałającą zgrzytaniu zębami w nocy.

Dzięki rekomendacjom znajomych trafiałam do różnych terapeutów zajmujących się medycyną naturalną, do osteopaty, a później do osteopatki oraz do terapeuty praktykującego tradycyjną medycynę chińską. Przyjmowałam różne suplementy diety, wymieniłam poduszkę i materac w łóżku, wypróbowałam różne sposoby odżywiania, poddałam się korekcji kręgu Atlas (Atlas to pierwszy kręg kręgosłupa szyjnego, a korekcja ma na celu ustawienie go w optymalnej pozycji), chodziłam na akupunkturę, piłam ogromne ilości chińskiej herbaty, robiłam sobie lewatywy i stosowałam prysznice przemienne. Wypróbowałam więc wiele tak zwanych „niekonwencjonalnych metod", które – jak mi obiecywano – miały wyleczyć migrenę, choć ich skuteczność i tolerancja ze strony organizmu nie zostały dotąd naukowo potwierdzone. Moim ostatnim krokiem w tym kierunku był piercing przeciwdziałający migrenie. Niemieckie Towarzystwo Migreny i Bólów Głowy (DMKG) odradza jednak takie zabiegi[5], a Stowarzyszenie Profesjonalnych Piercerów (VPP) też się od tego dystansuje[6]. Skoro jednak i tak mam już te piercingi, noszę je teraz jako jeszcze jedną ładną ozdobę, która jednak nie zmieniła niczego w mojej migrenie.

W pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że sama muszę stać się ekspertką w kwestii mojej choroby i nie mogę ślepo podążać za przypadkowymi zaleceniami. Z drugiej strony zrozumiałam, że bez odpowiedniej opieki medycznej u mojego boku również się nie obejdzie. Mając dzisiejszą wiedzę, na pewno nie przyjmowałabym już bezkrytycznie każdej porady ani nie wypróbowywałabym wszystkich metod, które przy rozsądnej i świadomej ocenie sytuacji nie mają szans okazać się skuteczne.

W niektórych przypadkach przynosiły one wręcz odwrotny skutek – powodowały jedynie stres i zmęczenie.

Jak już wspomniałam, migrena jest nie tylko złożoną, ale także – według obecnego stanu nauki – nieuleczalną chorobą. To fakt, który nie był dla mnie łatwy do zaakceptowania – i z pewnością nie jest łatwy dla nikogo, kto zmaga się z tym cierpieniem. Dlatego w tej książce poświęciłam temu tematowi osobny rozdział. Bardzo dobrze rozumiem, że każdy chce się trzymać choćby najmniejszej deski ratunku – w końcu sama robiłam to przez długi czas. Mały głos nadziei zawsze podszeptuje: „A co, jeśli to jednak pomoże?".

Chociaż migreny nie da się wyleczyć, jest to choroba, którą można dziś skutecznie leczyć. Jej przebieg i nasilenie mogą się zmieniać w ciągu życia. Zdarzają się nawet przypadki, w których migrena po prostu ustępuje.

Moja migrena również zmieniała się na przestrzeni lat. Po okresie stopniowego pogarszania się jej przebiegu na szczęście w ostatnich miesiącach nastąpiła wyraźna poprawa.

W przeszłości prawie nie było miesiąca, w którym nie pojawiała się migrena, ale liczba dni z migreną zazwyczaj wahała się w ciągu miesiąca. Na początku radziłam sobie z atakami za pomocą dostępnych bez recepty leków przeciwbólowych i/lub snu, a później za pomocą tryptanów. W pewnym momencie jednak liczba dni z migreną w miesiącu zaczęła rosnąć i zdałam sobie sprawę, że nadszedł moment na profilaktykę farmakologiczną, żeby zapobiegać atakom migreny.

Moją obecną neurolog znalazłam dzięki ogłoszeniu o rekrutacji do udziału w badaniach. Ostatecznie zdecydowałam się jednak nie brać w nim udziału, ale rozpoczęłam swoją pierwszą profilaktykę farmakologiczną. Potem próbowałam jeszcze kilku innych leków zapobiegawczych, których z różnych powodów nie

mogłam lub nie chciałam dalej stosować. Latem 2020 roku, kiedy osiągnęłam swój osobisty najgorszy moment, spędziłam trzy tygodnie w klinice leczenia bólu. Cierpiałam na migrenę przez 20 dni w miesiącu, a podczas każdej miesiączki popadałam w *status migraenosus* (co to jest, wyjaśnię później). W tym roku nawet Boże Narodzenie spędziłam w łóżku ze status migraenosus i tabletkami kortyzonu. Kiedy akurat nie byłam pod wpływem leków uspokajających, prawie bez przerwy płakałam z rozpaczy i strachu przed przyszłością.

Chociaż zasadniczo pogodziłam się z migreną w moim życiu, w tamtym okresie bardzo trudno było mi zaakceptować tak duże ograniczenia oraz ból i towarzyszące mu objawy. W styczniu 2021 roku siedziałam zapłakana w gabinecie mojej neurolog, ponieważ miałam wkrótce podjąć pracę. Wprawdzie przyznano mi już stopień niepełnosprawności, ale nadal nie miałam pojęcia, jak mam przetrwać okres próbny w firmie, mając na koncie tyle dni z migreną. Ostatecznie otrzymałam połączenie dwóch leków profilaktycznych, które po raz pierwszy naprawdę zadziałały, nie powodując przy tym istotnych skutków ubocznych. Dzięki nim udało mi się rozpocząć pracę i przetrwać okres próbny. Przez rok, co trzy miesiące, poddawałam się między innymi serii 31 zastrzyków z onabotulinumtoxinA, które naprawdę nie należały do przyjemnych. Gdy po roku skuteczność tego leczenia zaczęła stopniowo słabnąć, w 2022 roku rozpoczęłam terapię przeciwciałami CGRP jako profilaktykę farmakologiczną i jak dotąd radzę sobie dzięki niej bardzo dobrze.

Jakość mojego życia poprawiła się w niewiarygodnym stopniu. Jednak nigdy nie chodziło tylko o jeden lek – zawsze składało się na to wiele różnych czynników. Leczenie migreny opiera się na różnych filarach, a ja korzystam również z niefarmakologicznych środków zapobiegawczych. Ważne było dla mnie

też zrozumienie, czym naprawdę jest migrena i jak funkcjonuje mózg osoby nią dotkniętej. Bo pomijając wszystkie związane z nią obciążenia, jest to naprawdę fascynujący temat, który omówię bardziej szczegółowo w kolejnych rozdziałach.

Przyczyny – wyjątkowy mózg

Migrena należy do pierwotnych chorób związanych z bólem głowy. Oznacza to, że to właśnie ból głowy jest samą chorobą[7]. Migrena nie jest więc objawem innej choroby i nie da się jej wyjaśnić żadną inną chorobą. Nie ma też jednej konkretnej przyczyny – jest wiele czynników, które mają znaczenie w tej złożonej chorobie[8].

Co jest więc takiego wyjątkowego w mózgu osoby cierpiącej na migrenę? Obecnie za przyczynę migreny uznaje się predyspozycje genetyczne, które przejawiają się w tym, że mózg jest z jednej strony wyjątkowo wrażliwy na bodźce, a z drugiej bardzo aktywny. W wielu rodzinach na migrenę cierpi kilka osób, ale niekoniecznie zawsze tak jest.

Mózg osób z migreną szybciej i wcześniej rejestruje bodźce i zazwyczaj bardzo szybko je przetwarza. Jeśli jednak przetwarzanie tych bodźców trwa zbyt długo, może dojść do zakłócenia dostaw energii do komórek układu nerwowego. Prowadzi to do uwalniania substancji przekaźnikowych powodujących ból, a w konsekwencji pojawia się migrenowy ból głowy[9].

Klinika Leczenia Bólu w Kilonii porównuje mózg osoby z migreną do samochodu wyścigowego – jeździ on znacznie szybciej niż „zwykły" samochód, ale też częściej potrzebuje pit stopu. Jednak nawet osoba z predyspozycjami genetycznymi nie musi automatycznie doświadczać ataków migreny. Aby do nich doszło, zwykle musi nałożyć się na siebie kilka czynników wywołujących,

które następnie powodują atak. W dalszej części książki przeczytasz więcej o czynnikach wywołujących oraz o możliwościach zapobiegania atakom migreny.

Podsumowując, mózg osoby cierpiącej na migrenę funkcjonuje nieco inaczej, ponieważ inaczej przebiega w nim przetwarzanie bodźców. Nie zawsze jest to oczywiście wadą, ale może też przejawiać się w szybszym przyswajaniu informacji lub wzmocnionej percepcji w codziennym życiu.

W ostatnich latach sporo się wydarzyło w badaniach nad migreną i mam wielką nadzieję, że przyszłość przyniesie jeszcze kilka pozytywnych zmian. Na razie nie istnieje jednak środek, który z całą pewnością i u wszystkich osób z migreną sprawiłby, że choroba zniknęłaby na dobre. Są za to sposoby, które mogą pomóc ci wydłużyć przerwy między poszczególnymi atakami migreny, dzięki czemu będziesz doświadczać ich rzadziej.

Cztery fazy ataku migreny

Czy wiesz, że atak migreny zaczyna się już na długo przed wystąpieniem bólu głowy? Przez długi czas za czynnik wywołujący ataki migreny uważano na przykład czekoladę. Obecnie wiadomo jednak, że silna ochota na słodycze – a u niektórych osób konkretnie na czekoladę – jest już częścią ataku, a nie samym czynnikiem wywołującym.

Z mojego doświadczenia wynika, że dla wielu osób znacznie bardziej charakterystyczna jest aura. W przypadku migreny z aurą objawy te pojawiają się jeszcze przed wystąpieniem bólu głowy. Objawia się ona zaburzeniami neurologicznymi, które omówię bardziej szczegółowo poniżej. Ale nawet w przypadku migreny bez aury sam atak migreny zaczyna się jeszcze przed pojawieniem

się pulsującego bólu głowy. Jak już wspomniałam, ataki migreny mogą przebiegać nawet całkowicie bez bólu głowy – nazywa się to *migraine sans migraine* lub „izolowaną aurą bez bólu głowy”[10].

Faza 1: Objawy prodromalne, czyli zwiastuny

Około 30 procent osób z migreną odczuwa pewne objawy zwiastujące już nawet trzy dni wcześniej. Mogą to być na przykład silna ochota na czekoladę lub pikantne potrawy, ale także euforia, częste ziewanie lub silne zmęczenie. Często za ataki migreny obwinia się właśnie te objawy, podczas gdy w rzeczywistości są one jedynie zwiastunami, czyli tzw. prodromami[11].

Faza 2: Aura

Ze względu na zaburzenia neurologiczne – często połączone z dodatkowymi objawami, takimi jak migotanie przed oczami czy mrowienie w rękach i nogach – aura jest wyraźnym dowodem na to, że migrena jest chorobą neurologiczną. Chociaż tylko około 15-25 procent osób cierpiących z powodu migreny doświadcza zaburzeń neurologicznych na początku ataku, mam wrażenie, że aura jest dość dobrze znana w społeczeństwie, gdy pojawia się temat migreny. Te objawy neurologiczne trwają zazwyczaj od pięciu minut do godziny i mogą przybierać różne formy, na przykład jednostronne zaburzenia pola widzenia, migotanie przed oczami, zaburzenia czucia lub mowy[12].

Faza 3: Faza bólu głowy

Ból głowy jako taki, wraz z towarzyszącymi mu objawami, pojawia się dopiero w trzeciej fazie ataku (lub – w przypadku migreny bez aury – w drugiej). Występuje on najczęściej po jednej stronie głowy (czasem jednak po obu stronach lub w okolicy karku) i ma charakter pulsujący lub dudniący i nasila się podczas

aktywności fizycznej. Taka faza bólu głowy trwa zazwyczaj od czterech do 72 godzin.

Faza 4: Faza rekonwalescencji

W ostatniej fazie ataku zaczyna się rekonwalescencja. Mogą wtedy pojawić się takie objawy jak wyczerpanie, przygnębienie czy zmęczenie. Faza ta może trwać od czterech do 48 godzin i ze względu na podobieństwo do kaca po nadmiernym spożyciu alkoholu bywa nazywana „kacem migrenowym".

Ja też przez długi czas nie zdawałam sobie sprawy, że atak migreny przebiega w różnych fazach. Dlatego przez dłuższy czas nie miałam odwagi pozwolić sobie na odrobinę czekolady – a jeśli już po nią sięgałam, to zawsze z poczuciem winy przy każdym zjedzonym kawałku. Częste ziewanie uznałam za jeden z moich sygnałów ostrzegawczych dopiero wtedy, gdy zaczęłam intensywniej zajmować się tą chorobą. U mnie jednak te sygnały różnią się podczas poszczególnych ataków migreny: często przed atakiem mam przypływ produktywności i jestem bardzo zmotywowana, by załatwić wszystko, co się da, a innym razem jestem niesamowicie zmęczona i ledwo mogę utrzymać oczy otwarte.

Poza tym przez długi czas nawet nie zdawałam sobie sprawy, że występuje u mnie aura, ponieważ zawsze kojarzyłam ją z zaburzeniami widzenia lub objawami paraliżu. W moim przypadku atak z aurą objawia się jednak zaburzeniem czucia w ramieniu lub nodze. To mniej więcej tak, jakby drętwiała mi ręka. Często budzę się już z migrenowym bólem głowy, dlatego zastanawiam się wtedy, czy aura pojawiła się u mnie podczas snu, czy też był to akurat atak migreny bez aury. Jak w wielu innych dziedzinach, również w przypadku migreny teoria bywa bardziej jednoznaczna niż rzeczywiste doświadczenia.

wydawnictwovital.pl

Pełny opis

Sabrina Wolf ma ponad dziesięcioletnie, osobiste doświadczenie w zmaganiach z migreną. Przeszła drogę od poczucia całkowitej bezsilności do zostania ekspertką w pokonywaniu przewlekłego bólu głowy. Jako twórczyni podcastu „Unwetter im Kopf", każdego dnia wspiera tysiące ludzi w zmaganiach z tą chorobą.

Czy wiesz, jak radzić sobie z migreną?

Zapewne znasz uczucie bezradności, gdy nagły ból głowy krzyżuje twoje plany. Brak zrozumienia społecznego, stygmatyzacja, narastający lęk przed kolejnym napadem, a nawet pogłębiająca się depresja to codzienność milionów pacjentów.

To kompendium zestawia aktualne zalecenia neurologiczne z wiedzą z zakresu psychologii. Pomoże ci rozumieć, skąd bierze się migrena. Nauczysz się rozpoznawać jej objawy w poszczególnych fazach ataku oraz poznasz zasady kompleksowego pokonywania objawów.

Otrzymasz gotowe narzędzia do radzenia sobie ze stresem i rozwijania odporności psychicznej, praktyczną checklistę dotyczącą bólu głowy oraz poznasz techniki relaksacyjne, w tym trening autogeniczny.

Twoja droga do życia bez migreny i lęku

Więcej o książce na stronie wydawcy

Vital GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w sklepie

Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM