

## Drogi Czytelniku,

Skoro czytasz ten list, to z dużym prawdopodobieństwem jesteś kimś kto w swoim otoczeniu ma osobę, która cierpi na migrenę. Postanowiłem napisać ten otwarty list, bo jako lekarz specjalizujący się w leczeniu migreny wiem, że bardzo dużą rolę w codzienności osób chorych odgrywa właśnie to, jak są traktowane przez najbliższych: małżonka, dzieci, przez szefa i współpracowników etc.

Drugim powodem, dla którego piszę ten list jest to, że wiem, iż jest to choroba, której objawy ciężko zrozumieć komuś, kto ich nie doświadczył. Niestety, faktem jest, że ta choroba dotyczy niemal co czwartej kobiety i co piętnastego mężczyzny na Ziemi.

Bardzo często słyszę od pacjentów w jaki sposób są traktowani, gdy pojawiają się bolesne objawy. Często słyszą, że wymyślają, albo że powinni wziąć tabletkę i wrócić do swoich zajęć. Tymczasem ten ból, którego doświadczają, jest tak silny, że wielu chorych mówi, że w momencie ataku miewa myśli samobójcze, bo jest on wprost nie do wytrzymania. Sam ból jest tak silny jakby ktoś piłował czaszkę piłą, przypalał żelazkiem, a nawet w niej wiercił tępym narzędziem. Jednak migrena to nie tylko bardzo silny ból głowy. To również inne objawy, które powodują jego nasilanie. To również niesamowicie podniesiona czułość na wszelkie bodźce. Zwykły dotyk może wydawać się parzący, a dźwięk rozmawiających ludzi być hałasem nie do zniesienia. Atakowi migreny może również towarzyszyć światłowstręt oraz wyczulony do nieznanym rozmiarów zmysł powonienia. Zwykły zapach perfum, który większości osób wyda się przyjemny dla migrenowca może być wręcz nie do zniesienia.

## Czym mogą być spowodowane napady migreny?

Jest wiele bodźców, które u migrenowca mogą wywołać atak bólu przekraczającego siły większości ludzi na ziemi. Mogą to być zbyt mocne perfumy lub inne intensywne źródła zapachów, może to być bardzo jasne światło pochodzące np. z lamp LED lub świateł nadjeżdżającego po zmroku samochodu, może to być bardzo mocno przyprawione jedzenie, zwłaszcza to, które zawiera glutaminian sodu. Bardzo często ataki migreny powodowane są przez nadmierny hałas, zmiany pogody oraz dym papierosowy.

## Czym jest migrena?

Migrena przez lekarzy nazywana jest elektryczną burzą w mózgu. Jeśli wyobrazisz sobie mózg, w którym aż iskrzy, to właśnie tak można zobrazować sobie to co się dzieje podczas napadu. Jest to choroba, która ma podłoże genetyczne i obecnie medycyna wiąże z nią aż 44 geny. Jednak genetycznie dziedziczymy jedynie skłonność do migreny, a nie samą chorobę. Dzisiejsze tempo życia powoduje, że ta podatność bardzo często zamienia się w chorobę, której na ten moment nie można wyleczyć.

To właśnie dlatego tak ważne jest, abyśmy jako ludzie wykazywali się zrozumieniem dla wszystkich chorych na migrenę. Żebyśmy potrafili zrozumieć to, że mogą przez kilka dni cierpieć okrutne męki, po to, aby za kilka dni wrócić do pełni sił. Bardzo często migrenowcy zaraz po ustaniu ataku rzucają się w wir pracy i robią to, aby nadrobić zaległości i przygotować się na kolejny atak, który może nadejść w każdym momencie.

Wiem, że gdy obserwuje się taką osobę z zewnątrz to można przypuszczać, że jest chora psychicznie, jednak taka jest rzeczywistość chorych na migrenę.

Ich życie bardzo często toczy się od ataku do ataku. Dlatego powinniśmy być dla nich wsparciem.

Po tylu latach praktyki jestem przekonany, że nikt, kto doświadcza tak mocnego bólu nie pozoruje go dla jakichkolwiek korzyści i nie liczy przez to na taryfę ulgową. Wręcz przeciwnie. Każdy migrenowiec chce być traktowany normalnie. A my, jako bliscy, powinniśmy pamiętać, że tak samo jak dla nas normalnym jest, że nie miewamy napadów takiego bólu, tak samo normalnym dla migrenowców jest to, że je mają.

Bądźmy wsparciem, bo im więcej spokoju w życiu cierpiących na migrenę, tym lepiej dla nich i dla nas.

dr n. med. Łukasz Kmiecik  
specjalista neurolog



dr n. med. Łukasz Kmiecik  
Centrum Leczenia Bólów Głowy

ul. Gruszowa 1 / Zgierska 226, 91-363 Łódź  
tel. 696 838 808, [www.stopmigrenie.pl](http://www.stopmigrenie.pl)