

Oni koji su doživeli napad migrene kažu da je ne bi poželili ni najgorem neprijatelju. Reč je o jakoj glavobolji koja traje satima, nekad i danima, a posle nje se, kako opisuju oni koji je imaju, osećaju kao isceden limun, nesposobni da obavljaju svakodnevne aktivnosti. Uočeno je da se kod nekih osoba sa migrenom napadi glavobolje javljaju često baš tokom vikenda, a prim. dr Ivan Mihaljev, specijalista neurologije i klinički neurofiziolog, objašnjava zašto se to dešava.

Alkohol i stres kao okidači

– Najznačajniji okidači vikend migrene su povećan unos alkohola, promene navika u smislu kasnijeg odlaska na spavanje i kasnijeg buđenja, preskakanje jutarnje doze kofeina, posebno kafe, drugačiji način ishrane i efekat opuštanja, kada se migrena javlja kao posledica nagomilanog stresa na poslu tokom radne nedelje – kaže doktor Mihaljev.

Prema njegovim rečima, ovaj vid migrene se, kao i ostale glavobolje migrenskog tipa, uspešno leči profilaksom, a dijagnostikuje tokom EEG snimanja.

– Leči se lekovima za sprečavanje migrenskih napada, a u takve lekove spadaju samo pojedini iz grupe antiepileptika, antidepresi-

Stres je jedan od najčešćih okidača migrene, te je jako bitno da naučite da se nosite sa njim da biste smanjili jačinu i učestalost napada

SAVET EKSPERTA

prim. dr Ivan Mihaljev
specijalista neurologije

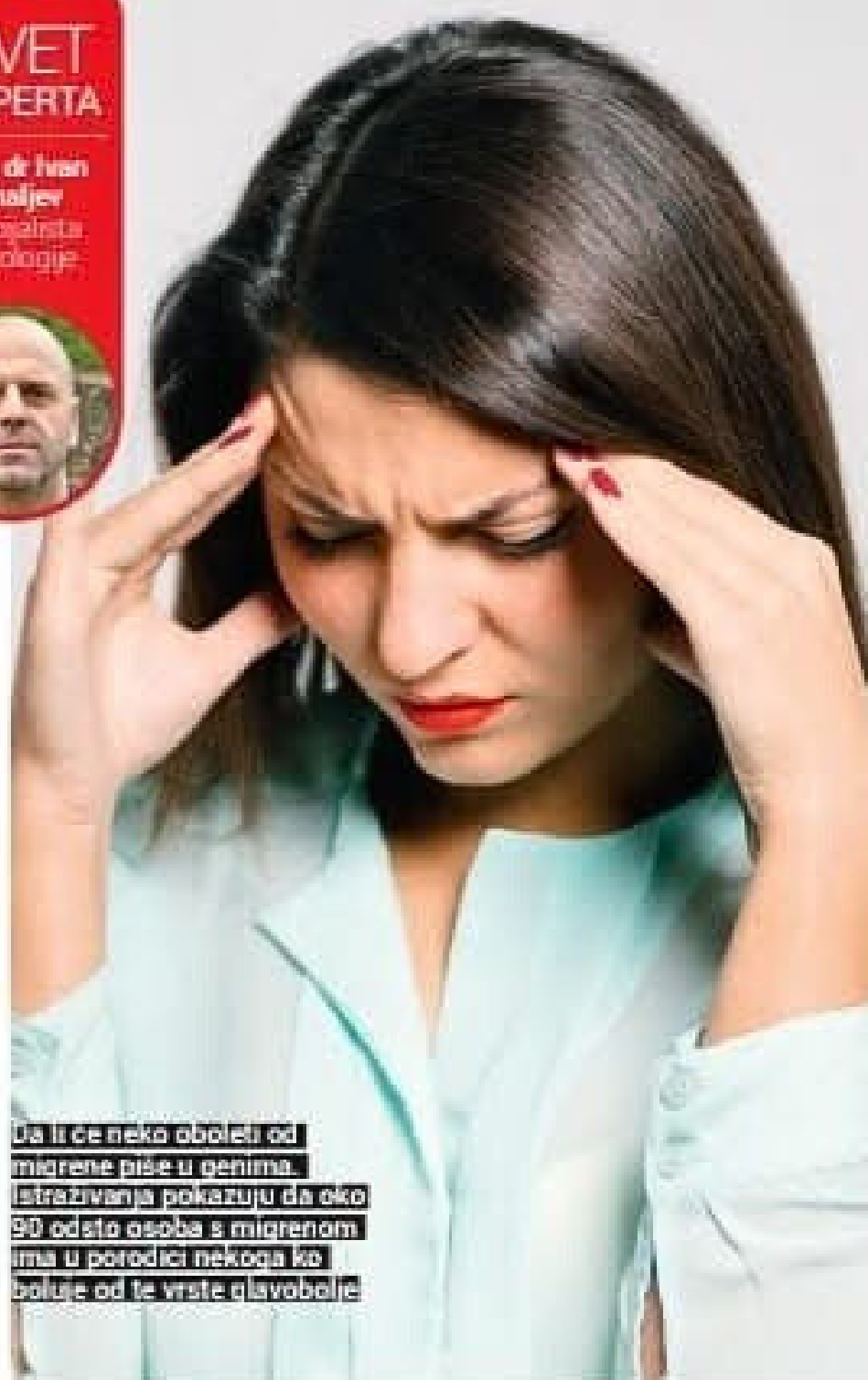


Da li će neko oboleli od migrene piše u penima. Istraživanja pokazuju da oko 90 odsto osoba s migrenom ima u porodici nekoga ko boluje od te vrste glavobolje

Zna da pravi velike probleme

Muči li vas vikend migrena

Napokon vikend, pomislite kad subotom tri sata kasnije nego inače otvorite oči, a onda shvatite kako to radite sa ogromnim naporom zbog jake glavobolje. Sva je prilika da imate tzv. vikend migrenu, kaže prim. dr Ivan Mihaljev, specijalista neurologije klinički neurofiziolog



KAKO DA JE IZBEGETE

- Izbegavajte preteran unos alkohola
- I vikendom ustanite u isto vreme kao i preko nedelje
- Ispijajte kafu u isto vreme
- Pojedite kvalitetan, zdrav doručak
- Ne zaboravite na unos tečnosti
- Pripazite na nivo stresa tokom radne nedelje

va i antihipertenziva. Metoda izbora za dijagnozu migrene je EEG snimanje, na osnovu kojeg se procenjuje stepen poremećaja moždane funkcije i zatim se na osnovu toga ordinira terapija. Terapija se pije u kontinuitetu ne manje od šest meseci, a najčešće do godinu dana u punoj dozi – navodi doktor Mihaljev.

12%

odrasle populacije u svetu boluje od migrene i ona značajno smanjuje produktivnost, radnu sposobnost i kvalitet života osobe koju ona muči

Tri puta je češća kod žena

Migrena je nasledna bolest koja po pravilu počinje u pubertetu ili u periodu adolescencije, a u veoma retkim slučajevima se prvi put javlja u kasnijem životnom dobu.

– Migrena je tri puta češća kod žena, što se vezuje za pojavu menstrualnog ciklusa.

Violeta Nedeljković

violeta.nedeljkovic@bliczena.rs