

Migrena yra lėtinis epizodinis galvos skausmas (ar net labai stiprus galvos skausmas, dažniausiai pasireiškiantis vienoje galvos pusėje), kurį lydi įvairūs neurologiniai, virškinimo trakto ir autonominės (vegetacinės) nervų sistemos simptomai.

Migrena pasireiškia epizodiniais galvos skausmas, trunkančiais nuo kelių valandų iki trijų parų, sukeliančiais šleikštulį, vėmimą. Maždaug 15 proc. migrenos kamuojamų žmonių prieš priepuolį jaučia tam tikrus simptomus, vadinamus aura (specifinius neurologinius sutrikimus: dilgčiojimą kurioje nors kūno vietoje, haliucinacijas, juodas dėmes arba švieses akyse, galūnių, liežuvio, veido „tirpimą“, kt.). Šie gali tęstis 10-25 minučių.

Migrena pasireiškia apie 15% žmonių. Moterys serga dažniau (apie 18% moterų), negu vyrai (apie 6%). Dažniausiai migrena serga darbingo amžiaus žmonės (20-50 metų), nors gali sirgti bet kokio amžiaus asmenys.

Priklausomai nuo ligos simptomų bei vietos, kur pasireiškia pažeidimas, skiriamos kelios **migrenos rūšys**

:

[be auros](#)

,

[su aura](#)

,

[oftalminė](#)

,

[transformuota](#)

,

[menstruacinė](#)

,

[bazilinė migrena](#)

.

Iki šiol nėra tiksliai nustatytos **migreną sukeliančios priežastys**. Mokslininkų nuomone, migreną sukelia funkciniai pokyčiai trišakio nervo sistemoje bei smegenų cheminių medžiagų pusiausvyros sutrikimas.

Norint išvengti migrenos priepuolių, patariama atkreipti dėmesį ir vengti ją sukeliančių veiksnių, tokių kaip nuovargis, įtampa, netinkamas miego-būdravimo režimas, įvairūs dirgikliai (ryški šviesa, neįprasti kvapai, stiprus triukšmas, tiesioginiai saulės spinduliai, pan.), aplinkos pokyčiai ir kelionės (oro, sezono, slėgio ar laiko juostų pokyčiai); atkreipti dėmesį į mitybą ir mitybos režimą (fermentinis sūris, citrusiniai vaisiai, riešutai, kakava, kava, vynas, o taip pat badavimas kai kuriems asmenims provokuoja migreninius skausmus).

Pastebėta, kad migrena dažniau pasitaiko tiems, kurie turėjo ja sergančių giminių, o kai kurie vaistai gali sukelti medikamentinį galvos skausmą, ypač pavojingi kombinuotieji preparatai, turintys kofeino ar kodeino.

Jei migreniniai skausmai vargina kasdien arba priepuolis užtrunka daugiau, negu parą, būtina reikėtų kreiptis į gydytoją. Vaistus nuo skausmo patariama gerti pačioje priepuolio pradžioje, nes jam užsitęsus medikamentai nebepadeda.

Negalima leisti progresuoti migrenai. Jeigu 3 mėnesius nors kartą per savaitę kamuoja galvos skausmai, būtina kreiptis į gydytoją. Jeigu skausmo priepuoliai pasireiškia dar dažniau - būtinas gydymo kursas.

Bandant migreną įveikti [skausmą malšinančiais vaistais](#), ilgainiui gali pakisti ligonio santykiai su artimaisiais ir aplinkiniais, sumažėti darbingumas. Tyrimai rodo, kad apie 40% ligonių nuolat galvoja apie priepuolio pasikartojimą, ir dar labiau pablogina savo savijautą.

Migrenos gydymą labai komplikuoja tai, kad jokie šiuolaikiniai objektyvūs tyrimai nepatvirtina diagnozės. CEFALY yra [veiksminga migrenos profilaktikos priemonė](#), ženkliai sumažinanti priepuolių dažnį. Kai kuriems pacientams migrenos epizodai nesikartoja labai ilgai.