

# POKALBIO SU GYDYZTOJU GIDAS



Gyvenimas su migrena yra varginantis, o aplinkiniams ne visada paprasta suvokti, kokią didelę įtaką ši liga daro jūsų gyvenimui. Jiems gali atrodyti, kad tai tiesiog dar vienas galvos skausmas, nes jiems sudėtinga įsigilinti į skausmo pobūdį ir simptomus, kurie priverčia jus pristabdyti gyvenimą.

Todėl atėję pas gydytoją turite, kiek įmanoma, aiškiau papasakoti apie savo migrenos simptomus ir jų poveikį jūsų gyvenimui. Tik tuomet įvyks produktyvus pokalbis, atversiantis galimybę rasti geriausius sprendimus.

Kad geriau pasiruoštumėte pokalbiui, štai trys sritys, kurios domins gydytoją:

- Migrenos priepuolių ir migrenos paveiktų dienų skaičius per mėnesį
- Medikamentai, kuriuos vartojate nuo migrenos
- Kaip migrena veikia jūsų gyvenimą

Kad pateiktumėte pakankamai detalių, kalbėdami apie šias tris sritis, sukurtas trumpas klausimynas, padėsiantis jums papasakoti apie savo migreną.

**JŪSŲ ATSAKYMAI  
SUTĖIKS GYDYZTOJUI  
AIŠKŲ PAVEIKSLĄ, KOKIĄ  
ĮTAKĄ MIGRENA IŠ TIESŲ  
DARO JŪSŲ GYVENIMUI**

## JŪSŲ KLAUSIMAI

1

Kiek migrenos priepuolių įprastai patiriate per mėnesį?



2

Prieš kiek valandų iki prasidedant priepuoliui pradedate jausti simptomus?



3

Kiek valandų įprastai tęsiasi migrenos priepuolis?



4

Kiek valandų jums reikia, kad po migrenos priepuolio vėl pasijustumėte geriau?



5

Kiek dienų per mėnesį įprastai vartojate vaistus migrenos simptomams malšinti?



6

Kiek vidutiniškai dienų per mėnesį dėl migrenos neišeinate į darbą arba negalite atlikti pareigų namuose?



7

Aprašykite, kaip jaučiatės dėl migrenos?

---

---

---

---

---

### BENDRAS MIGRENOS PRIEPUOLIŲ IR MIGRENOS PAVEIKTŲ DIENŲ SKAICIUS



Migrenos priepuolio metu gali jausti eilę įvairių simptomų, įskaitant netikėtai atsiradusį skausmą vienoje galvos pusėje. Gavęs jūsų atsakymus į šiuos keturis klausimus, gydytojas gali paskaičiuoti, kiek dienų per mėnesį įprastai jums būna migrena.

MIA (Migrenos poveikio įvertinimo) priemonė mūsų tinklapyje padės šias dienas apskaičiuoti ir savarankiškai.

### JŪSŲ MIGRENOS GYDYMAS



Pagalvokite apie vaistus, kuriuos jus vartojate atsiradus migrenos simptomams. Tai gali būti nereceptiniai vaistai nuo skausmo, specifiniai vaistai migrenai gydyti, vaistai nuo kitų ligų arba receptiniai vaistai nuo skausmo.

### JŪSŲ GYVĖNIMAS SU MIGRENA



Migrena gali paveikti daugelį jūsų gyvenimo sričių. Aiškindami tai žmonėms, padėsite jiems geriau tai suprasti.

**Tikimės, kad šis vadovas padės jums geriau susikalbėti ne tik su gydytojais, bet ir su draugais, šeimos nariais ir bendradarbiais. Kuo daugiau supratimo, tuo daugiau paramos!**

#### Šaltiniai:

1. NHS Choices. Migraine symptoms. <http://www.nhs.uk/conditions/migraine/Pages/symptoms.aspx> [Last Accessed: October 2017].
2. Migraine Action. Migraine Treatments and Therapies – Acute Treatments. <http://www.migraine.org.uk/information/treatments-and-therapies/acute-treatments/#acute> [Last accessed: October 2017].