



# sergu migrena.lt

MIGRENA SERGANČIŲJŲ  
ASOCIACIJA



**REMIANTIS PSO SUDARYTU SĄRAŠU LIGŲ, KURIOS  
DARO DIDŽIAUSIĄ NEIGIAMĄ ĮTAKĄ PACIENTO  
GYVENIMO KOKYBEI, MIGRENA YRĄ ANTRUOJE VIETOJE.**

(Global Burden of Disease Study 2016. Lancet 2017; 390: 1211-59)

## PASAULYJE NUO MIGRENOS KENČIA

(Stovner L, et al. Cephalalgia 2007; 27: 193-210)



**14 %** SUAUGUSIŲJŲ



**5 %** VAIKŲ



**MOTERYS MIGRENA SERGA 2–3 KARTUS  
DAŽNIAU NEI VYRAI**



**ŠIUO METU 1 % PASAULIO GYVENTOJŲ  
PATIRIA MIGRENOS PRIEPUOLĮ**



## KAIP PAPLITUSI MIGRENA?

Migrena yra gana dažna liga. Maždaug vienas iš septynių žmonių pasaulyje kenčia nuo nuolat pasikartojančių migrenos priepuolių. Migrena labiau paplitusi tarp moterų nei vyrų. Migrenos priepuoliai paprastai prasideda jaunystėje, o labiausiai ji paplitusi 25–55 metų amžiaus grupėje.



## KAIP PASIREIŠKIA MIGRENA?

Migrenos simptomai gali būti labai įvairūs, visgi dauguma žmonių nurodo stiprų pulsuojančią galvos skausmą, stiprėjančią atliekant judesį, pykinimą, jautrumą šviesai, garsams ir kvapams, taip pat įvardija, kad jiems sunku susikaupti. Prieš prasidedant priepuoliui galite patirti vadinamąją aurą, kuri pasireiškia šviesos blyksniais arba tamsiomis dėmėmis akyse, galvos svaigimu, tirpimu, dilgčiojimu ar kalbos sutrikimais. Sužinokite daugiau apie migrenos simptomus.



## KADA REIKIA KREIPTIS Į GYDYTOJĄ?

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

Neapsisiekiant to, tik pusė sergančiųjų migrena kreipiasi į gydytojus. Gydytojo konsultacija dėl migrenos reikalinga, jei:

**1**  
GALVOS SKAUSMO  
PRIEPUOLIAI STIPRŪS,  
VARTOJAMI VAISTAI  
JŲ NENUMALŠINA

**2**  
VAISTAI NUMALŠINA  
GALVOS SKAUSMĄ, BET  
PRIEPUOLIAI DAŽNI,  
KARTU IR DAŽNAS VAISTŲ  
VARTOJIMAS (kartą per  
savaitę ir dažniau)

**3**  
JŪSŲ MIGRENA  
KEIČIASI,  
PRIEPUOLIAI  
STIPRĖJA, DAŽNĖJA

Atėję pas gydytoją turite kuo aiškiau nusakyti 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, ATSAKYKITE Į ŠIUOS KLAUSIMUS:**

1. Kiek migrenos priepuolių įprastai patiriate per mėnesį?
2. Kiek valandų ar dienų įprastai tęsiasi migrenos priepuolis?
3. Kiek dienų per mėnesį įprastai vartojate vaistus migrenos simptomams malšinti?
4. Kiek vidutiniškai dienų per mėnesį dėl migrenos neišinate į darbą arba negalite atlikti pareigų namuose?



## **JŪSŲ MIGRENOS GYDYMAS**

Pagalvokite apie vaistus, kuriuos jūs vartojate atsiradus migrenos simptomams. Tai gali būti nereceptiniai ar receptiniai vaistai nuo skausmo, pykinimo ar specifiniai vaistai migrenai gydyti.

Prisiminkite, ar esate vartoję migreną retinančių, vadinamųjų profilaktinių vaistų. Kaip ilgai juos vartojote? Ar jie buvo veiksmingi?



## **JŪSŲ GYVENIMAS 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!



# MIGRENOS KALENDORIUS

DIENOS	SAUSIS	VASARIS	KOVAS	BALANDIS	GEGUŽĖ	BIRŽELIS	LIEPA	RUGPJŪTIS	RUGSĖJIS	SPALIS	LAPKRITIS	GRUODIS
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

## ŽYMĖJIMAS:

**I** – įtampos tipo galvos skausmas  
(**I** – silpnas, **II** – vidutinio stiprumo, **III** – stiprus)

**X** – migrena  
(**X** – silpna, **XX** – vidutinio stiprumo, **XXX** – stipri)

Moterimis: **O** apibraukiamos visos menstruacijų dienos

## STIPRUMO VERTINIMAS:

**silpnas** – galima dirbti, mokytis  
**vidutinio stiprumo** – sunku dirbti, mokytis  
**stiprus** – neįmanoma dirbti, mokytis, reikia gulėti

Daugiau informacijos [www.sergumigrena.lt](http://www.sergumigrena.lt)