

## Migrena je...

...najčešća neurološka bolest od koje boluje oko 400 000 Hrvata. Najčešće se javlja između 18. i 44. godine života i češća je u žena (čak 18 % žena ima migrenu).

MIGRENA ima značajan utjecaj na kvalitetu života i radnu sposobnost bolesnika jer ona nije samo glavobolja nego skup različitih neuroloških simptoma: mučnina, povraćanje, aura, poremećaj vida, sluha i njuha, bol u vratu, smanjena mogućnost koncentracije i iscrpljenost.

Vrlo često se zamjenjuje s drugim vrstama glavobolje, upalom uha i sinusa, bolovima u vratnoj kralježnici, čak i alergijom zbog mogućeg curenja nosa i suzenja očiju uz glavobolju.

Mogući čimbenici nastanka MIGRENE su stres, promjena vremena, premalo ili previše sna, neredoviti obroci hrane, jako svjetlo ili zvuk, neka određena hrana ili alkoholna pića i često hormonalne promjene vezane uz menstrualni ciklus.

Iako za bolesnike koje muči MIGRENA to nije posebna utjeha, mnogo je slavnih ljudi patilo od MIGRENE: Julije Cezar, Edgar Allan Poe, Tolstoj, Chopin, Čajkovski, Madame de Pompadour, Karl Marx, Nietzsche, Sigmund Freud....

## Kako djelovati...

- Ako Vam se čini da biste mogli imati migrenu svakako se javite svom liječniku! Samo liječnik može sigurno utvrditi bolujete li od MIGRENE i preporučiti Vam ispravnu i specifičnu terapiju za sve simptome MIGRENE, a ne samo za glavobolju.
- Vodite dnevnik glavobolje, zapišite vrijeme i mogući čimbenik koji je prethodio glavobolji.
- Kad ustanovite što je prethodilo glavobolji, nastojte izbjeći te čimbenike.
- Vrlo često migrenu može izazvati određena vrsta hrane (sir, čokolada, citrusno voće) i alkoholna pića, najčešće crno vino, više ili manje kave nego uobičajeno i pušenje.

*Unapređujemo kvalitetu  
života, omogućavajući  
ljudima da čine više,  
osjećaju se bolje  
i žive duže.*



[www.glaxosmithkline.hr](http://www.glaxosmithkline.hr)



# Pomozite sebi, preskočite **prepreku**.

Ako vas lijekovi ne oslobađaju glavobolje, vaša glavobolja je možda zapravo MIGRENA  
Migrena se često može zamijeniti drugim vrstama glavobolje, upalom sinusa pa i alergijom. Ispunite upitnik i provjerite je li i Vaša glavobolja možda migrena.

Odgovori

Ime

--	--

Kad imate glavobolju....

- 1. Unaprijed predosjećate da će Vas boljeti glava
- 2. Imate kucajuću, udarajuću ili pulsirajuću BOL?
- 3. Imate jaču BOL na jednoj strani glave?
- 4. Imate MUČNINU?
- 5. Smeta Vam SVJETLOST?
- 6. Smetaju Vam ZVUKOVI?
- 7. Imate jaču BOL kod okretanja ili pomicanja glave?
- 8. Morate smanjiti ili izbjegavate dnevne aktivnosti?
- 9. Morate leći u tihu, mračnu sobu?
- 10. Imate smetnje vida, vidite točkice ili bljeskove?
- 11. Traje od nekoliko sati do nekoliko dana?
- 12. Tako ste blijedi i iscrpljeni da vaša obitelj i prijatelji primjećuju da ste bolesni?
- 13. Vaš lijek za glavobolju Vas ne oslobađa i ostalih simptoma ( mučnina, smetnje vida i sluha)?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Što znače Vaši odgovori?

- Ako ste odgovorili "da" na tri ili više pitanja, Vaša glavobolja bi mogla biti MIGRENA.

Pokažite upitnik svom liječniku i on Vam može dijagnosticirati ili isključiti MIGRENU te Vas uputiti kako spriječiti i prekinuti napadaj MIGRENE!