

Ar migrēnu nav jāsadzīvo, tā jāārstē



Migrēna ir nopietnākā un sāpīgākā galvassāpju forma. Puse migrēnas slimnieku lēkmes laikā nespēj turpināt darbu, bet trešajai daļai pat nepieciešams gultas režīms. Vairāk par migrēnu un tās izpausmēm lūdzām pastāstīt Rīgas 2. slimnīcas un veselības centra «Vivendi» neiroloģi, algoloģi Dainu Jēgeri.

– Sarunas sākumā laikam tomēr noskaidrosim, kas īsti ir migrēna.

– Tā ir vaina, kad jau pēc galvassāpju rūpīgas izmeklēšanas neesam tai šķietami atraduši nekādu iemeslu. Migrēna tiek uzskatīta par slimību, kurā iesaistītas daudzas smadzeņu struktūras: asinsvadi, smadzeņu apvalki, arī dažādas neuroaktīvas vielas. Pierādīts, ka bieži vien šīs īpatnējās reakcijas, kuru rezultātā radušās galvassāpes, ir pārmantotas. Nereti pacienta vecākiem vai citiem tuviem asinsradniekiem var atrast tādas gēnus, kur to kombinācija var rosināt un tad jau izraisīt migrēnas attīstīšanos.

Migrēnas lēkme – tās ir atsevišķas galvassāpju epizodes uz vispārēja veselības fona. Migrēnas galvassāpes var būt dažas reizes mūžā, reizēm lēkmes var būt vairākas reizes mēnesī, nereti katru nedēļu. Bet retos gadījumos migrēna var kļūt hroniska – tas ir tad, ja migrēna un līdzīgas galvassāpes ir 15 un vairāk reizu mēnesī.

– **Migrēna var būt tik spēcīga, ka šajā laikā vispār izsīt no sliedēm – cilvēks nespēj neko darīt ne darbā, ne mājās.**

– Jā, tā tiešām bieži notiek. Ņemot vērā, ka migrēnas izraisītās galvassāpes var būt pat ļoti stipras un ilgt līdz trim diennaktīm, jāsaprot, ka šāds sasirgušais (jāteic, ka ar migrēnu trīsreiz biežāk slimo sievietes) tikmēr, kamēr viņu nomāc šīs galvassāpes, var būt pilnīgi izslēgts no dzīves: nebūs spējīgs nedz uz darbu iet, nedz ģimenē justies pilnvērtīgs.

– **Bet ko tad šīm personām darīt?**

– Īstenībā migrēnas priekšā nevajadzētu tik vienkārši piekāpties. Ir zāles, ar kurām lēkmi var padarīt pēc iespējas īsāku. Tie ir ne tikai parastie aptiekās bez receptes iegādājami pretsāpju līdzekļi, ar kuriem, starp citu, bieži



vien ir pietiekami. Ja tie nepalīdz, proti, ja ibuprofēns vai paracetamols nespēj pusstundas stundas laikā novērst lēkmi, jālieto speciālas pretmigrēnas zāles, kas arī iegādājamas aptiekā, vienīgi šajā gadījumā ar ārsta recepti.

Vizītes laikā ārsts iztaujās pacientu, kā izpaužas lēkmes, varbūt nozīmēs kādus papildu izmeklējumus. Tad arī abi vienosies, kādas zāles būtu piemērotākas. Vienīgi jāsaprot, ka tas būtu pieņemami, ja lēkmes ir retas, turklāt zāles domātas konkrētas lēkmes kupēšanai.

Ja migrēnas lēkmes ir biežas, cilvēks to novēršanai lieto parastos pretsāpju līdzekļus, reizēm lielās devās un bieži. Pamazām organisms pie zālēm pierod, efekts mazinās, un medikamentu deva jāpalielina. Tādā veidā apburtais loks turpinās, un šīs galvassāpes jau sauc par medikamentu atkarīgām galvassāpēm. Lai tiktu galā ar biežajām migrēnām vai tam līdzīgajām galvassāpēm, nepieciešams ārsta padoms. Jādodas pie sāpju vai galvassāpju ārsta, lai dakteris izstrādātu plānu, kā atteikties no medikamenta, kas izraisījis galvassāpes, jo tikai tā iespējams galvassāpju epizodes padarīt retākas. Tas ir paveicams, tikai vajadzīga uzticēšanās ārstam un sadarbība.

Kad pacients atnāk uz vizīti un sūdzas ārstam par galvassāpēm, mēs izrunājam, vai un kādi medikamenti lietoti, cik bieži, kādā

secībā. Parasti ārstam nepieciešams redzēt arī migrēnas dienasgrāmatu, lai paskatītos, kurā laikā un kādas zāles lietotas. Sievietēm galvassāpes mēdz būt saistītas ar mēnešreizēm. Tātad, pirms sāk kādu terapiju, atrodam kopīgu valodu un izlemjam, ko vēl varētu darīt: mainīt dienas režīmu vai atteikties no kaut kādiem pārtikas produktiem. Ieteicams novērtēt faktorus, kas varētu būt migrēnas lēkmes palaidēji, tā sakot, sarkanā poga. Ir zināms, ka lēkmi var ierosināt alkohols, sevišķi sarkanvīns vai šampanietis, nereti lēkme sākas pēc saspringtas vai stresainas darbdienas.

– **Jau iesākāt runāt par medikamentu atkarību. Ko varat piebilst?**

– Ja ir medikamentu atkarība, nākamais svarīgais posms ir atteikšanās no tām zālēm, pie kurām cilvēks pieradis. Reizēm to nevar izdarīt uzreiz, jo viss nav tik vienkārši. Ar pacientu jāizrunājas, jāizlemj, ar ko rēķināties: vai atturēties pa druskai, pa vienai tabletei. Nedrīkst palaist garām aizvietojošās terapijas iespējas.

Bet tas, kā nupat teicu, nav vienkārši. Prasa gan pacienta, gan ārsta uzņēmību. Un tad, kad viss, kā liekas, ir jau iespēts, kad izvēlēts medikaments, ko lietot kursa terapijai, lai neļautu galvassāpēm attīstīties, izrādās, arī šis līdzeklis nepalīdz. Ko iesākt?

Pēdējos gados ir radīts aparāts – neimodulators, kas maina

sāpju impulsu pārvadi pa trīsزارu nerva šķiedrām. Tā ir droša metode, alternatīva medikamentiem, praktiski bez blaknēm, efektīva apmēram 70% pacientu, kuri to lietojuši divus mēnešus ik dienu. Aparāts ir ērts, neliels, piestiprināms ar pielīmējamu elektrodu pie pieres.

– **Un šo aparātu pacients iegādājas lietošanai mājās?**

– Kāpēc gan ne!? Aparātam absolūti nav blakņu. To var lietot grūtnieces, var lietot mammas bērna zīdīšanas periodā.

Vēl cita terapijas metode ir onabotulīna toksīna injekcijas galvas ādā noteiktos punktos. To lieto hroniskas migrēnas ārstēšanai, ja citas metodes ir neefektīvas, un injicē atsevišķos punktos. Ir 31 šāds punkts – gan virs uzacīm, gan pieres daļā, gan deniņos, gan paurī, gan plecos u.c. Efekts apliecina sevi pakāpeniski, bet galva sāp aizvien retāk. Pie manis uz šo procedūru nāk, piemēram, kāda paciente (pašlaik vēl tikai uz trešo injekciju) un ir laimīga, ka viņai tikai sešas migrēnas lēkmes mēnesī un būs vēl retāk.

– **Kā šī onabotulīna terapija noris? Vienā reizē ir injekcija visās vietās?**

– Procedūras laikā tiek izpildīts vismaz 31 dūriens noteiktās vietās galvā un plecu rajonā. Pēc trim mēnešiem šī procedūra ir jāatkārto un vēl pēc trim atkal. Mēs rēķinām, ka 70% cilvēku, kas

saņem šo terapiju, ir ievērojama uzlabošanās vai arī lēkmes gandrīz izzudušas. Bet sliktā ziņa ir tā, ka šis preparāts, kā minēju, ir jāievada ik pēc trim mēnešiem. Medikaments ir samērā dārgs, bet vienmēr jāizvērtē ieguvumi un zaudējumi. Arī citas lietotās zāles reizi trijos mēnešos būs ar līdzīgām izmaksām. Ja pacientei nesāp galva, viņa var ražīgi strādāt un šo naudu nopelnīt.

– **Tā parasti ir ar botulīnu – injekcijas nav mūžīgas, un tās ir jāatkārto.**

– Jā, tas nav uz mūžīgiem laikiem. Būtu jau labi, ja pēc vienreizējas injicēšanas viss beigtos. Tad jau visi ļoti labprāt to darītu. Turklāt jāņem vērā, ka pēc pirmās injekcijas efekts var izpalikt un parādīties tikai pēc otrās vai pēc trešās.

– **Sakiet, kas jāievēro pirms šīs procedūras un kas – pēc tās?**

– Piemēram, uz procedūru neviens neieradīsies reibumā, dienā pēc procedūras nevajadzētu apmeklēt pirti. Ja botulīna toksīna injekcijas tiek izmantotas kosmētiskiem mērķiem vai citu slimību ārstēšanā, tas jāpasaka ārstam, jo tad medikamenta kopējā deva var būt par lielu, tā summējas.

Bet principā nekad nav tā, ka cilvēks izdomā onabotulīna toksīnu injicēt un uzreiz dodas pie ārsta. Parasti, kad pacients atnāk, mēs vispirms visu izrunājam. Reizēm izrādās, ka viņam šīs injekcijas nemaz nav vajadzīgas, ka var rīkoties pilnīgi citādākā veidā. Tas nav viennozīmīgi: sak, pacients iedomāsies, ka viņš tikai samaksās, un viss notiks. Vispirms ir jāapstiprinās diagnozei. Piemēram, arī deguna blakusdobuma iekaisums var provocēt galvassāpju parādīšanos, un tad dārgais medikaments nedos pilnīgi nekādu efektu.

– **Vai šīm onabotulīna toksīna injekcijām ir kādas blakusparādības? Varbūt kādam tās nedrīkst veikt?**

– Ir medicīniskas indikācijas dažādu muskuļu slimību ārstēšanai. Ja ar botulīnu ir veiktas sejas korekcija, dažādas manipulācijas, nevajadzētu tūlīt pēc tam aizrauties ar nule pieminētajām injekcijām, jo tādā gadījumā šie medikamenti uzkrājas. Ja, piemēram, pirms nedēļas tika veiktas injekcijas sejai, lai, novērstu krunciņas, un nu onabotulīna toksīns tiek injicēts atkal, tā reakcija varētu būt pārāk iespaidīga. Blaknes, protams, mēdz būt. Teiksim, noslīd plakstiņš, ja injekcija tiek veikta sejā. Punkti, kuros botulīns tiek injicēts, izvēlēti tādi, lai nebūtu šīs reakcijas, lai nebūtu muskuļu parēzes un nenoslīdētu plakstiņi. Nav izslēgts, ka dūriena punkts pēc tam ir sāpīgs vai manāms muskuļu atslābums. Bet visas šīs parādības ir pārējās.

Ilona Noriete