

## Educatia Pacientului

### Migrena



**Migrena** este definita ca fiind o durere de cap de intensitate medie sau mare, cu durata ce poate varia între 4-72 de ore, cu caracter recidivant (ea poate să reapară în cursul vieții) și care afectează desfășurarea activităților normale ale pacientului.



**FORMARE MEDICALA**  
PROGRAM DE EDUCATIE MEDICALA CONTINUA

### Care sunt cauzele bolii?

Fiind o cefalee primară, cauza este necunoscută.

Unele persoane dezvoltă migrena în anumite situații:

- stres/relaxare (sunt persoane care fac migrene în concedii sau în week-end)
- după călătorii lungi
- după nopți nedormite
- după diete (prin reducerea sau absența aportului alimentar)
- premenstrual
- după ingestie ce consumă anumite alimente (vin roșu, brânzeturi fermentate)



## Cum se manifesta? Cand mergem la medic?

Durerea din migrena are urmatoarele caracteristici:

- minim 5 episoade
- durata de la 4 la 72 de ore in lipsa tratamentului
- caracter pulsatil
- unilaterala
- agravata la efort
- cu simptome de insotire:
  - 1. greata +/- varsatura
  - 2. fonofobie (intoleranta la zgomot)
  - 3. fotofobie (intoleranta la lumina)

Deoarece migrena se insoteste cu greata si varsaturi, pacientii cu migrena considera ca durerile de cap sunt urmare a suferintei vezicii biliare.

Unii solicita excluderea chirurgicala a vezicii biliare fiind siguri ca numai asa pot scapa de suferinta.

Acest lucru este puternic inradacinat, astfel incat, medicul cu greu convinge pacientul, ca nu afectiunea vezicii biliare determina greata, varsatura si durerile de cap insuportabile, ci migrena, iar in aceasta situatie, tratamentul se adreseaza migrenei si nu vezicii biliare.

Unele persoane, inaintea durerii din migrena, au asa numita aura, semne prevestitoare de migrena.

Aceasta aura precede cu 4-60 de secunde aparitia migrenei.

Se pare ca Pablo Picasso era un migrenos cu aura, iar aurele le-a transpus in celebrele picturi care l-au consacrat.

Semne de alarma in cazul oricarei dureri de cap (in aceste conditii mergeti urgent la medic!):

- debut brusc al unei dureri de cap severe ("cea mai groaznica durere de cap pe care am avut-o in viata mea")
- durere de cap zilnica
- agravarea progresiva a unei dureri de cap
- afectarea constientei (daca persoana a lesinat din cauza durerii de cap)
- asociaza greata si varsaturi la o persoana care nu a mai avut astfel de episoade

Semne de alarma ale migrenei (in aceste conditii mergeti urgent la medic)

- aura prelungita (care persista dupa disparitia durerii)

scaderea fortei musculare unilateral

- migrena cronica (zilnica)



**Ajutati medicul sa puna diagnosticul corect !**

---

**Daca aveti o durere de cap urmariti urmatoarele aspecte:**

Durata

- Care e cel mai recent episod de durere?
- Cat de frecvent vi se intampla? (episodica, zilnica sau cu caracter continuu)
- Cat dureaza?

Caracterul durerii

- Intensitatea durerii (mica, medie, mare)
- Tipul durerii (continua/pulsatila)
- Unde doare?
- Iradiaza undeva?
- Durerea este acompaniata de alteceva?(ex:greaata, varsaturi)

Cauza durerii

- Ce provoaca durerea?
- Ce o accentueaza? (ex:efortul fizic)
- In familie mai sunt persoane cu astfel de dureri?

Raspuns/reactie la durere

- Ce faceti in timpul durerii?
- Cat va afecteaza activitatea zilnica?
- Ce medicamente folositi si in ce maniera?

Status intre crize

- Cum va simtiti intre crize? (perfect sanatos sau mai simtiti ceva?)
- Nelinisti, frici legate de recurenta atacului

Diagnosticul de migrena se pune de catre medicul de familie in urma unei consultatii medicale. Diagnosticul migrenei nu necesita teste de laborator sau imagistice.



## Ce putem face acasa?

Sa identificati si sa evitati factorii declansatori acolo unde este posibil acest lucru.

### **Indicatii de tratament la domiciliu:**

Tratamentul medicamentos al migrenei presupune o terapie initiala cu medicamente care reduc durerea.

Regula fiind ca pacientul sa ajunga la medic dupa epuizarea tuturor combinatiilor mai mult sau mai putin fericite de antialgice fara efect.

Este important sa-i specificati medicului ce tratament v-ati autoadministrat.

In migrena antialgicul de electie este preparat de Ibuprofen in doza de 400mg dupa masa.

Pentru efect maxim, medicamentul trebuie luat la debutul crizei dureroase.



## Informatii despre tratament

Tratamentul si profilaxia recurenteii crizelor migrenoase este bine sa le discutati cu medicul de familie.



## Important!

- Orice om prezinta in viata sa cel putin un episod de durere de cap
- Durerea de cap are mai multe forme
- 1 din 10 persoane cu cefalee fara cauza, are migrena

- Migrena este o durere de cap cu intensitate medie/mare, invalidanta, care afecteaza activitatea zilnica
- Afectiunea vezicii biliare este confundata cu migrena
- In cazul semnelor de alarma mergeti la medic
- Stabiliti impreuna cu medicul dumneavoastra de familie un plan de tratament si profilaxie a episoadelor migrenoase



## Bibliografie

- *Diagnosis & Treatment of Headache, ICSI, 2007 (guideline.gov)*
- *Guidelines for All Health care Professionals in the Diagnosis and Management of Migraine, Tension-Type, Cluster and Medication- Overuse Headache, British Association of the Study of Headache (BASH), 2007 (bash.org.uk/bash/guideline.htm)*
- *Guideline on the Treatment of Migraine, European Federation of Neurological Societies, 2006*



**FORMARE MEDICALA**  
PROGRAM DE EDUCATIE MEDICALA CONTINUA



### **Dr. Mihaela Udrescu**

Medic Primar

Medicina de familie

Medic primar de Medicina de Familie la Cabinetul Medical Individual. Activitate medicala in sistem public si in sistem privat. Activitate stiintifica prin participari cu lucrari personale si de grup la manifestari stiintifice medicale nationale si internationale. Publicare de articole cu caracter medical in reviste de specialitate. Activitate de formare a personalului medical. Activitate de management (coordonare de echipa in vederea implementarii de fisa electronica in sistem privat, coordonare de echipa de clinica on-site).