

ŽIVOT BEZ MIGRÉNY

RADY • TIPY • 150 RECEPTŮ S NÍZKOU HLADINOU HISTAMINU



Susan Hannah

DR. LAWRENCE LEUNG

ELIZABETH DARES-DOBBIE

Život bez migrény

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Susan Hannah, Dr. Lawrence Leung ,
Elizabeth Dares-Dobbie
Život bez migrény – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

ŽIVOT BEZ MIGRÉNY

RADY • TIPY • 150 RECEPTŮ S NÍZKOU HLADINOU HISTAMINU

**Susan
Hannah**

Dr. Lawrence Leung

**ELIZABETH
Dares-Dobbie**

 **C P R E S S**

Prohlášení

Tato kniha je pouhým průvodcem a v žádném případě by neměla být užívána jako náhrada dovedností, znalostí a zkušeností kvalifikovaných lékařů nebo odborníků, kteří by měli znát symptomy vašich bolestí a pracovat s nimi.

Informace zde představené jsou prezentovány na základě výzkumu, praxe a profesních zkušeností autorů. Tato kniha si dává za cíl vzdělávat ty, kteří se chtějí dozvědět více o zdraví, výživě a medicíně, a nemá za úkol nahradit nebo snad zpochybnit rady, které nemocnému předá jeho lékař. Protože je každá osoba jedinečná a každá situace může být specifická, doporučujeme se o zdravotním stavu radit se svým lékařem nebo jiným zdravotním pracovníkem. Konzultovat své problémy s lékařem je nutné při jakémkoli zavedení nových postupů. Autoři ani vydavatelé nejsou zodpovědní za jakékoli zhoršení stavu pacienta, které by snad mohlo být způsobeno užitím informací, které tato kniha nabízí. Zodpovědností čtenáře zůstává konzultovat vše se svým lékařem nebo kvalifikovaným lékařským pracovníkem.

Tato kniha obsahuje odkazy k produktům, které je možné běžně sehnat. Záměrem je, aby informace čtenáři předané mu byly nápomocné i přesto, že nemůžeme garantovat zlepšení jeho stavu, pokud je bude následovat. Pokud zmíníme značku výrobku, jedná se o doporučení za účelem vzdělávání pacienta, ne reklamy.

Recepty, které tato kniha nabízí, byly testovány v našich kuchyních a našimi degustátory. Můžeme tak potvrdit, že jsou pro běžné spotřebitele a účely bezpečné a nutričně vyvážené. Ty, kteří trpí potravinovými nebo jinými alergiemi, prosíme, aby pečlivě pročítali dané informace a sami zhodnotili, zda je vybraný pokrm pro ně žádoucí, nebo by jim mohl způsobit zdravotní problémy. Konzument přebírá veškerou zodpovědnost za přípravu receptů a zvážení jejich vhodnosti. Autoři ani vydavatel nenesou zodpovědnost za rizika, ztráty nebo problémy, které mohou u konzumenta nastat. Vy, kteří trpíte alergiemi nebo jinými speciálními nároky, prosíme, konzultujte vše s vaším lékařem nebo výživovým poradcem

*Tato kniha je věnována všem,
jejichž život narušily bolesti hlavy.*

OBSAH

Úvod.....	9
-----------	---

Část 1: Jak porozumět migrénám, klastrovým a tenzním bolestem hlavy

1. Kdo trpí migrénami, klastrovými a tenzními bolestmi hlavy? 13

Druhy bolestí hlavy.....	14
Výskyt a rozsah bolestí	18
Příznaky a symptomy.....	20

2. Možné příčiny a spouštěče 23

Genetické předpoklady.....	24
Spouštěče bolestí hlavy.....	26
Imunitní reakce	28
Neurovaskulární systém.....	32
Oxid dusnatý.....	38
Stresové reakce	38
Histaminová intolerance	39
Alergie a přecitlivělost na potraviny	40

3. Jakým způsobem jsou migrény nebo bolesti hlavy diagnostikovány? 43

Pacientova anamnéza	44
Klinické rozhodování.....	45
Kritéria diagnostiky	48

4. Další přidružené problémy 50

Epilepsie.....	51
Fibromyalgie.....	53
Syndrom dráždivého tračníku.....	53

Část 2: Zvládání primárních bolestí hlavy

5. Změny životního stylu 55

Práce na změnách.....	56
Poradci pro změnu životního stylu.....	56
Zlepšení životního stylu v životě migrenika.....	64
Změny životního stylu u klastrových bolestí hlavy	65
Změny životního stylu u tenzních bolestí hlavy	65

6. PoVOZ, program ke změně životního stylu 66

PoVOZ	67
12 kroků, jak bolestem předcházet, čeho se vyvarovat, co omezit a na co se připravit	68

7. Fyzioterapie v léčbě primárních bolestí hlavy ... 77

Možnosti fyzioterapie.....	78
Péče chiropraktika	79
Léčba bodů spouštějících svalovou bolest	80
Rovnováha čelisti	80
Držení těla	82

8. Chirurgické zákroky jako léčba primárních bolestí hlavy..... 83

Operace migreniků.....	83
Operace k léčbě klastrových bolestí hlavy.....	84

9. Doplnková a alternativní léčba..... 86

Tradiční čínská medicína	87
Naturopatie	88
Homeopatie	89
Léčba dle ajurvedy	90
Léčba těla i mysli	91

10. Doplnky stravy..... 93

Výživové doplňky	94
Bylinná léčba.....	96

11. Terapie stravou..... 98

Plánování dietního režimu.....	99
Průvodce fakty o potravinách ...	100
Průvodce skupinami potravin v souvislosti s primárními bolestmi hlavy	105

Část 3: Dietní plán s nízkým obsahem histaminu

12. Principy a praxe nízkohistaminového dietního plánu 120

Histamin v teorii	121
Jakým způsobem strava ovlivňuje hladinu histaminu obsaženého v těle.....	123
Principy dietního režimu s nízkým obsahem histaminu.....	125
Průvodce dietním režim s nízkým obsahem histaminu.....	126
Seznamy potravin podle obsahu histaminu.....	128
Výhody a nevýhody	133

13. Dietní plán s nízkým obsahem histaminu – tipy a triky v kuchyni.....134

Příprava kuchyně.....	134
-----------------------	-----

Uspořádání kuchyně	134
Nákup potravin	135
Poslední záchrana.....	136
Když vše ostatní zradí.....	137

14. Plánování menu s nízkým obsahem histaminu138

Plánujte dopředu.....	139
Čtyřtýdenní jídelníček.....	140

Část 4: Recepty pro úlevu od primárních bolestí hlavy

Úvodní slovo k receptům.....	154
Snídaně	155
Pečivo a muffiny.....	171
Předkrmy, svačiny a nápoje	187
Polévky	199
Saláty a dresinky	219
Ryby a vegetariánské hlavní chody ..	233
Kuřecí, hovězí a telecí maso	253
Přílohy	267
Dezerty	285

Další autoři.....	304
Použité zdroje.....	305

ÚVOD

**„Obvykle jsem velmi statečný,” pokračoval tichým hlasem,
„ale zrovna dneska mě bolí hlava.” (Tydlidum)**

–Lewis Carroll, Za zrcadlem a co tam Alenka našla

Pro člověka trpícího bolestmi hlavy nebo migrénami není snadné představit si chvíle, kdy by byl schopen kvalitního a plnohodnotného života zcela bez bolesti nebo strachu z ní. Bolesti hlavy mohou řídit váš život, ohrožovat vaši pozici v zaměstnání, narušovat váš rodinný život. Kolikrát v životě jste se museli v práci omluvit kvůli migréně? Kolikrát jste zrušili aktivity s vašimi dětmi, protože vás sužovala bolest hlavy? Jak často vám bolest nedovolila užít si večeři s přáteli, nebo vás strach z bolesti odradil od fyzických aktivit?

Bolesti hlavy jsou pro lékaře stále výzvou, a to i přes obrovské množství provedených výzkumů, zkoumajících příčiny a léčbu těchto bolestí; i proto, že počet lidí ze západního světa, kteří trpí migrénami nebo tenzními a klastrovými bolestmi hlavy, stále stoupá. Přestože stále neznáme příčinu ani zaručený lék proti všem typům bolestí hlavy, dokážeme říci, že zkoumání těchto potíží, vhodné předepsání léku, terapie západní i alternativní medicínou či změny životního stylu a jídelníčku mohou omezit frekvenci bolestí, jejich intenzitu a délku trvání. Výzkumy prokázaly, že někteří lidé jsou sužováni bolestmi díky vysokému obsahu histaminu v těle, některým z nich pak může pomoci zjištění, co bolesti vyvolává, a s tím související dodržování určitých dietních zásad.

Kniha *Život bez migrény* nabízí základní informace o třech nejrozšířenějších primárních bolestech hlavy a poukazuje na možnosti, jak omezit nebo zastavit symptomy bolesti již při jejich nástupu. Na základě hypotézy o hladině histaminu v těle pak představuje speciální dietní plán a nabízí recepty, které jsou mu uzpůsobeny.

Bolesti hlavy mohou řídit váš život, ohrožovat vaše postavení v práci a ničit váš rodinný život.

Průzkumy ukázaly, že u některých lidí může být bolest hlavy zapříčiněna vysokou hladinou histaminu v těle.

1. ČÁST knihy *Život bez migrény* vám pomůže

- identifikovat signály a symptomy migrény, klastrové a tenzní bolesti hlavy;
- nalézt spouštěče, které bolest vyvolávají;
- porozumět lékařským vyšetřením provázejícím diagnózu bolesti hlavy.

2. ČÁST knihy *Život bez migrény* vám pomůže

- poznat tradičně předepisovanou léčbu spolu s medikací, fyzioterapií nebo chirurgickými zákroky;
- zvážit pozitiva i negativa alternativní medicíny, jako jsou akupunktura, psychosomatika a přírodní léčiva;
- pochopit roli zdravého životního stylu a stravování v řešení bolesti hlavy.

3. ČÁST knihy *Život bez migrény* vám pomůže

- začít se změnami životního stylu vhodnými k odstranění nebo redukci bolesti hlavy, převážně změnit stravovací zvyklosti;
- zažít si zdravý jídelníček zaměřený na prožitek z jídla s menším podílem histaminu a omezení těch pokrmů, které zvyšují riziko bolesti hlavy;
- vybrat si z více než 150 receptů, díky kterým si sestavíte 28denní jídelníček.

Změňte svůj životní styl, věnujte se změnám ve stravování a eliminujte tak bolesti hlavy.

Autoři knihy *Život bez migrény* přináší unikátní soubor znalostí, zkušeností a dovedností, čímž chtějí pomoci právě lidem, kteří trpí migrénami nebo klastrovými a tenzními bolestmi hlavy.

Susan Hannahová, vedoucí výzkumu Centra studia primární péče katedry rodinného lékařství na Queen's University v Kanadě, se věnuje studiím o nemocech jako je rakovina tlustého střeva, artritida a poruchy pohybového aparátu, stejně jako odborným příspěvkům a abstraktům pro lékařské konference. Sama trpí klastrovými bolestmi hlavy.

Doktor Lawrence Leung, odborný korektor této knihy, je profesorem na katedře rodinného lékařství Queen's University, hojně publikovaným vědcem a lékařem využívajícím postupy západní i tradiční čínské medicíny. Jeho zaměřením jsou symptomy chronické bolesti a jejich léčba prostředky, jako je například akupunktura. Mnoha lidem trpícím primárními bolestmi hlavy pomohl ke zkvalitnění života. Sám trpí migrénami.

Elizabeth Dares-Dobbieová, profesionální výživová poradkyně působí více než pět let na katedře rodinné medicíny na Queen's University. Jejím životním cílem je pomáhat lidem zlepšovat kvalitu jejich života pomocí nutričně vyváženého jídelníčku vystavěného na základě vědeckých poznatků. Jako profesionální dietoložka a nutriční specialistka se Elizabeth věnuje především pacientům s diabetem, vysokým krevním tlakem, vysokým cholesterolem a specializuje se také na geriatrickou péči, gastroenterologii a potravinové alergie. Elizabeth je držitelkou titulu bakalářky pedagogických věd a magisterského titulu psychologie ve výchově. Pro studenty věd o živé přírodě přednášela o výživě, prováděla výzkum o kognitivním učení a pořádala vědecky zaměřené přednášky o tématech zdraví a výživy pro obecné lékaře a různé zájmové skupiny. Elizabeth je členkou kanadského sdružení výživových poradců a několika dalších organizací zabývajících se zdravou výživou. Sama trpí migrénou.

Autoři knihy *Život s migrénou* doufají, že jejím prostřednictvím pomohou ke zlepšení vašeho zdravotního stavu a inspirují vás k přehodnocení priorit ve vašem životě.

Protože nedávné pokroky v medicíně zásadně ovlivnily výsledky v péči o pacienty s primárními bolestmi hlavy, doporučujeme vám konzultovat váš zdravotní stav s lékařem. Neexistuje nic, co by plnohodnotně nahradilo konzultaci s ním. Především je třeba upozornit, že každé dítě trpící bolestmi hlavy by mělo být vyšetřeno lékařem. Záleží pak na stavu každého pacienta, jaké strategie ke zlepšení kvality života zvolit. Jakákoli změna však vyžaduje práci ve všech jeho oblastech, změnu životního stylu i jídelníčku a může také zahrnovat operaci nebo předepsanou medikaci. Přestože změny ve stravování nejsou typickým prostředkem k léčbě bolestí hlavy, bylo prokázáno, že mohou mít pozitivní dopad na frekvenci, intenzitu a délku trvání bolestí. Autoři knihy *Život bez migrény* doufají, že jejím prostřednictvím pomohou ke zlepšení vašeho zdravotního stavu a inspirují vás k přehodnocení priorit ve vašem životě.

Susan Hannahová
Lawrence Leung
Elizabeth Dares-Dobbieová

ČÁST 1

JAK POROZUMĚT MIGRÉNÁM, KLASTROVÝM A TENZNÍM BOLESTEM HLAVY

KDO TRPÍ MIGRÉNYMI, KLASTROVÝMI A TENZNÍMI BOLESTMI HLAVY?

PŘÍPAD Z PRAXE

Bolesti hlavy během pracovních dní

Janě je něco kolem třiceti let, pracuje jako vedoucí kanceláře a trpí migrénami. Za poslední dobu se ataky objevily až desetkrát během jednoho měsíce a jejich četnost se zvyšovala. Volně prodejný ibuprofen, který užívala už několik let, jí proti bolesti přestal účinkovat. Nejednou ji bolest donutila vzít si několikadenní volno v práci.

Janě diagnostikovali migrénu už v pubertě, nedlouho po její první menstruaci. I Janina matka trpí migrénami, i když ne tak častými jako její dcera, které se migréna objevuje několik dní před a během menstruace a nyní často i ke konci pracovního dne.

V kanceláři, kde Jana pracuje jako manažerka, je velmi rušno a většinu dne musí trávit prací u počítače. Se snídaní Jana problém nemá, problémem je spíše oběd, na který, jak si sama uvědomuje, nemá dostatek času, a tak pouze popíjí kávu a ukusuje ze sladkých tyčinek. Pracuje na plný úvazek a dvakrát týdně se účastní výuky na večerní univerzitě. Nemůže si dovolit věnovat čas cvičení, a to i přesto, že má volný vstup do tělocvičny na pracovišti. V pátek večer si obvykle dopřeje pár skleniček červeného vína, aby se uvolnila, ať už doma nebo s přáteli, ovšem zbytek víkendu pak tráví s bolestmi hlavy a pocitem na zvracení.

Jana je z bolestí nešťastná, a proto se objednala k lékaři s nadějí, že jí poradí, jak s bolestmi hlavy bojovat.

Mnoho lidí trpících bolestmi hlavy není řádně vyšetřeno. Bolesti hlavy jsou v lékařské literatuře často označovány jako „podceňované, nedošetřené a nedostatečně léčené.“ Zčásti to tak bývá proto, že symptomy těchto bolestí nelze dobře odlišit od symptomů jiných potíží. Jako první krok před určením jakékoli léčby je dobré vyhodnotit druh bolesti hlavy.

DRUHY BOLESTÍ HLAVY

PRIMÁRNÍ BOLESTI HLAVY

Primární bolesti hlavy jsou nejčastějším problémem, který mnoho lidí přesvědčí k návštěvě lékaře. Tyto bolesti se objevují bez jakéhokoli zjevného důvodu (v lékařském jazyce jsou nazývány jako idiopatické), nejedná se tedy o důsledek jiného problému v těle, a tudíž rentgen ani krevní obraz nic neprokáže. Dle lékařů mohou primární bolesti hlavy souviset s tím, jakým způsobem mozek zůstává ve fyziologické rovnováze. Nejde tedy o abnormalitu v jeho struktuře. Primární bolesti hlavy zahrnují migrény, klastrové a tenzní typy bolesti. Migrény a klastrové bolesti hlavy jsou u lidí trpících chronickými bolestmi hlavy nejčastější.

Slovník – imunitní systém

Alergen: kterákoli látka, která způsobuje alergickou reakci.

Antigen: látka schopná vyvolat imunitní reakci tvorbou protilátek.

Aura: mžítka před očima, záblesky světla a brnění v rukách a obličeji.

Histamin: látka produkovaná v těle nebo konzumovaná v potravinách, kterou tělo produkuje jako součást imunitní reakce. Histamin reguluje fyziologické funkce v žilách, roztahuje je a zvyšuje pohyb krve z nich a do nich.

Patogen: faktor vyvolávající nemoc – obzvláště bakterie, virus nebo jiný mikroorganismus.

Druhy primárních bolestí hlavy

Migréna zahrnuje bolesti hlavy nebo ataky, u kterých rozlišujeme dva druhy (s aurou nebo bez ní), má však i mnoho dalších poddruhů:

- familiární hemiplegická migréna (FHM), která má několik známých poddruhů (typ migrény doprovázený aurou),
- sporadická hemiplegická migréna (typ migrény doprovázený aurou),
- retinální migréna (typ migrény doprovázený aurou),
- chronická migréna,
- migréna spojená s hormonálními změnami.

Tato kniha se zabývá symptomy nejznámějších forem migrény.

Klastrové bolesti hlavy, které jsou často nazývány také:

- histaminová bolest hlavy: způsobena vysokou hladinou histaminu,
- migrenózní neuralgie: oficiální název pro klastrové bolesti hlavy,
- Hortonova bolest hlavy: typ klastrové bolesti hlavy pojmenované po americkém neurologovi Bayardu T. Hortonovi (1895–1980),
- budíková bolest hlavy: typ bolesti, který vás obvykle budí uprostřed noci.

Tenzní bolest hlavy, známá také jako:

- tenzní a svalová bolest: zapříčiněna stažením svalů,
- psychomyogenní bolest hlavy: dříve používaný výraz pro tenzní bolesti,
- běžná bolest hlavy: nejznámější a nejčastější forma bolesti hlavy,
- idiopatická bolest hlavy: bolest hlavy, jejíž příčinu neznáme,
- psychogenní bolest hlavy: další již nepoužívaný termín pro označení tenzní bolesti hlavy,
- stresová bolest hlavy: bolest hlavy, jež může být snížena či ovlivněna redukcí stresových podnětů,
- základní bolest hlavy: další z termínů označujících tenzní typ bolesti hlavy, který se již používá zřídka

Věděli jste, že...?

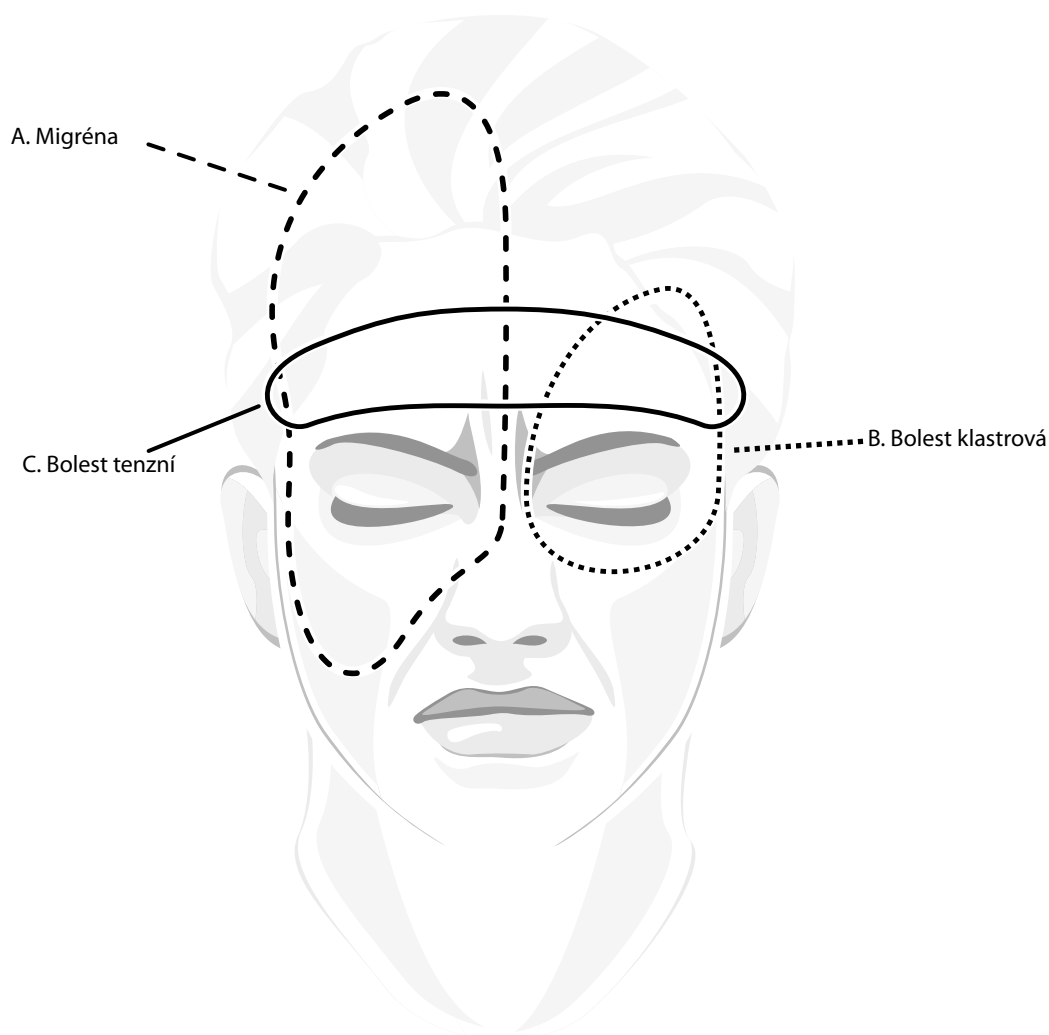
Primární nebo sekundární

Lékaři rozlišují mezi primárními a sekundárními bolestmi hlavy. Ke konečné diagnóze je nutné detailní vyšetření v podobě rodinné anamnézy a fyzické prohlídky, jež vyloučí jiné doprovodné příznaky. Přesto většina lidí bolesti hlavy podceňuje a končí u nejjednoduššího řešení v podobě volně prodejných léků.

SEKUNDÁRNÍ BOLESTI HLAVY

Sekundární bolesti hlavy jsou vyvolány jinými potížemi, jako je nádor mozku, aneurysma nebo autoimunní, infekční či zánětlivé onemocnění. Vyžadují také další vyšetření, včasnou diagnostiku a léčbu v podobě zákroku nebo jiného lékařského postupu. Bolesti hlavy tohoto typu zpravidla neodejdou, dokud není vyřešen a léčen prvotní diagnostikovaný problém.

Lokalizace tří typů primárních bolestí hlavy – kde to bolí?



Oblast, rozšíření a stručné popisy tří nejčastějších druhů bolestí hlavy

A. Migréna

- Bolest je téměř vždy na jedné straně hlavy, opakovaná, pro mnoho lidí celoživotní.
- Bolest se stupňuje.
- U některých lidí přináší úlevu aktivace hlubokých mechanismů mozku, které povolí tkáň obklopující nervy a cévy.
- Příčiny migrény se doposud nepotvrdily, může jít o původ nervový, žilní nebo kombinaci obou. V potaz jsou také brány okolnosti rodinné historie nebo genetiky.
- Symptomy ataky mohou být doprovázeny záblesky světla v očích, pocity na zvracení nebo dočasnou necitlivostí obličeje (objevuje se u lidí, kteří trpí migrénami doprovázenými aurou). Běžnými denními činnostmi se bolest může zhoršovat. Obvykle trvá od několika hodin do 2 až 3 dnů. Ataky se mohou objevovat jednou týdně nebo i pouze jednou ročně. Pokud je četnost vyšší než jednou či dvakrát za měsíc, jedná se o chronickou formu. U dětí bývají ataky kratší, příznaky týkající se krajiny břišní jsou ale znatelnější.

B. Klastrová bolest hlavy (KBH)

- Většinu lidí se klastrové bolesti hlavy opakují ve skupinách (klastr = shluk, skupina), opakují se cyklicky.
- Klastrové bolesti hlavy jsou lokalizovány pouze na jedné straně hlavy, a to kolem očí nebo spánků.
- Bolesti jsou popisovány až jako nesnesitelné (horší než porod).
- Postihuje <1 z 1000 dospělých,
- Obvykle postihuje dospělé starší 20 let.
- Kvůli její cyklické povaze se předpokládá, že původcem bolesti je dysfunkce zadní části hypotalamu mozku, který je zodpovědný za naše „vnitřní hodiny“.
- Symptomy ataky: časté opakování, rychlá až nesnesitelná bolest typicky doprovázená bolestí okolo očí, slzením, zarudnutím, tečením z nosu nebo ucpanou nosní dírkou, některým lidem dokonce padají oční víčka. Existuje forma epizodická i chronická.

C. Tenzní bolest hlavy (TBH)

- Většinou bolest na obou stranách hlavy, blízko spánků a okolo očí. Mohou být epizodické (u 70 % populace) nebo chronické (1 až 3 % dospělých).
- Jde o bolest mírnou, málokdy prudkou, pocitově jako by vaše hlava byla sevřená ve svěráku – bolest na čele, která může vycházet i od krční páteře.
- Může být vyvolána stresem nebo problémy s krční páteří.
- Občasná bolest tohoto typu může trvat od několika hodin až po několik dní.
- Chronický typ je známý tím, že bolest nepolevuje, a bývá tak více omezující než pouhá občasná TBH.

VÝSKYT A ROZSAH BOLESTÍ

Díky vysokému počtu nemocenských a dovolených i souvisejícím finančním výlohám se bolesti hlavy řadí mezi závažné zdravotní problémy. Tyto bolesti dokážou člověka připravit o potěšení z práce, omezit jeho příjmy v důsledku absencí v zaměstnání a zničit čas trávený s rodinou. Nelze opomenout také psychické následky, s nimiž se ti, kteří trpí chronickými bolestmi hlavy, často potýkají. Kvůli snížené produktivitě a navýšení nemocenských dávek se pak vše zmíněné promítá do finančních ztrát státu a stává se tak překážkou v ekonomice.

Fakta světové zdravotnické organizace

V říjnu 2012 vydala Světová zdravotnická organizace (dále WHO = the World Health Organization) studii zvanou *Fakta o bolestech hlavy* (v originále *Headache Facts*), která zaznamenává dosavadní znalosti o tomto zdravotním problému.

Fakta demografická

- Alespoň jednou ročně zaznamenala silnou bolest hlavy přibližně jedna polovina světové populace. Jednou z deseti těchto bolestí byla migréna.
- Bolesti hlavy jsou problémem celosvětovým, postihují člověka bez ohledu na věk, rasu, životní úroveň či geografickou polohu. Migrenózními atakami trpí zejména ženy, a to třikrát častěji než muži.

Diagnostika

- Po celém světě lékaři diagnostikují migrény nebo tenzní bolesti hlavy pouze u 4 lidí z 10, kteří těmito bolestmi trpí.
- Při diagnostice migrén se setkáváme s vlivem faktoru výšky příjmů člověka, u tenzní bolesti takovýto trend není zaznamenán.

Migrenózní ataky

- Ataky se začínají projevovat nejčastěji u lidí ve věku od 30 do 39 let, ale u 5 až 10 % případů se bolest projeví již v 18 letech nebo dokonce dříve.
- Frekvence atak se s přibývajícím věkem snižuje, bývá tomu tak především u žen po menopauze. Bohužel se stává, že i po menopauze se migrény dále objevují, u některých žen se potíže během nebo po ní dokonce zhorší.
- Migrény bývají dědičné.
- Deprese, úzkosti, stresové situace, chrápání, otřes mozku, užívání velkého množství léků (léky proti bolesti nebo analgetika), potravinová intolerance a kofein jsou jen některými z faktorů, které mohou migrenózní ataky vyvolat.

Tenzní bolesti hlavy

- Jsou nejčastějším typem bolestí hlavy.
- Ženy jimi trpí častěji než muži (90 % žen oproti 70 % mužů, kteří během svého života prožijí tuto bolest).
- Přestože příčiny bolesti nejsou prokázány, předpokládá se, že může jít o vzájemné působení svalových zakončení spolu s duševními a emocionálními faktory.

Klastrové bolesti hlavy

- Klastrové bolesti hlavy jsou méně časté (trpí jimi asi jedno procento populace), více se objevují u mužů než u žen. Bolest se nejčastěji objevuje ve věku mezi 20 a 40 lety.
- Poměr postižených mužů a žen je 1:6.
- Pouze pro malé procento lidí je tato nemoc dědičná (5 %).

Další zdravotní problémy

- U lidí, kteří trpí primárními bolestmi hlavy dlouhodobě, se může zvýšit riziko dalších zdravotních problémů. Například lidé trpící migrénami nebo jiným druhem bolesti hlavy jsou náchylnější k depresím.



Jaká je pravděpodobnost, že se u mě může vyskytnout migréna?

Pokud jste žena, je u vás třikrát větší pravděpodobnost migrény než u muže. Některé typy migrén se mohou objevit v první nebo i druhé dekádě života, frekvence těchto bolestí se většinou s rostoucím věkem snižuje. Přestože většině žen bolesti po menopauze zcela vymizely, jedna třetina z nich těmito bolestmi trpí i po přechodu. Existuje dokonce malá část z nich, u kterých se frekvence migrény zvýší. Nejčastěji se migréna poprvé objeví ve věku mezi 30 a 39 lety, u 5 až 10 % se však objeví už u osmnáctiletých nebo dokonce u mladších dětí.

PŘÍZNAKY A SYMPTOMY

Pro správnou diagnostiku bolesti hlavy musí lékař znát symptomy vašich potíží. Jedním z řešení je dělat si o jednotlivých symptomech záznamy (konkrétně o jejich frekvenci a intenzitě). To může přispět i k identifikaci možného spouštěče těchto bolestí.

Příznaky a symptomy migrény, klastrové a tenzní bolesti hlavy

Typ bolesti	Projevy a symptomy
Migréna	Opakující se bolest hlavy, která může trvat od 4 do 72 hodin.
	Většina lidí ji popisuje jako pulzující bolest na jedné straně hlavy.
	Bolest je popisována jako stoupající ve své intenzitě.
	Spolu s ní se mohou objevit pocity na zvracení.
	Možná světloplachost a zhoršení bolesti v reakci na světlo (fotofobie).
	Bolest se může běžnými denními aktivitami zhoršovat.
	Někteří migrenici před atakou zažívají takzvanou auru (asi 1 člověk z 5). Jde o symptomy, které nejsou bolestivé, jen bolesti předchází – symptomy zrakové nebo sluchové, které se mohou záchvat od záchvatu lišit.
Klastrové bolesti	Silná bolest na jedné straně hlavy, většinou kolem oka.
	Bolest se ve většině případů opakuje na stejné straně hlavy.
	Obvykle trvá od 15 do 180 minut.
	Frekvence těchto bolestí se může měnit – může se opakovat každých 48 hodin nebo i osmkrát za den.
	Bolest je lokalizována na stejné straně hlavy jako ostatní symptomy.
	Na bolestivé straně hlavy se může objevit i slzení oka.
	Může být doprovázena i plným nosem nebo tečením z nosu, pocením čela nebo obličeje, padáním očních víček nebo jejich otokem.
	Neschopnost odpočinku až vztek kvůli nesnesitelné bolesti.
	Ataky se opakují v obdobích, vyskytují se tak periody zcela bez bolesti (od týdnů až po roky).
	U některých lidí (10 % až 15 %) se delší období bez bolesti vůbec nevyskytují.

Typ bolesti	Projevy a symptomy
Tenzní bolest	Nepravidelné bolesti, které trvají od minut až po dny.
	Bolest bývá obvykle na obou stranách hlavy, klasicky je svíravá až sužující.
	Většinou bez zhoršení při fyzických aktivitách.
	Dovolí člověku pokračovat v denních povinnostech.
	Neobjevuje se pocit na zvracení.
	Možná přecitlivělost vůči světlu (fotofobie).
	Možná přecitlivělost vůči zvuku (fonofobie).
	Pokud se bolesti tohoto typu objevují denně, pak jde o chronické bolesti, které značně omezují kvalitu života.
	Chronické tenzní bolesti hlavy jsou nejnáročnější na léčbu, a to kvůli zvýšené senzitivitě vůči bolesti v centrálním nervovém systému (spíše v oblasti hlavy), stejně jako bolesti lokální ve spáncích nebo v oblasti spodní čelisti.

Zdroj: Převezato od Světové zdravotnické organizace, „Fakta o bolesti hlavy“ (v orig. *Headache Facts*).

Vymezení bolestí hlavy

Pracovní list

Vyplněním následujícího testu můžete zjistit, zda trpíte migrénami, nebo tenzními bolestmi hlavy. To, že se naučíte rozeznat tyto dva druhy bolestí hlavy, může pomoci při diagnostice a následné léčbě nejen vám, ale i vašemu lékaři. Už jenom to, že svůj problém pojmenujete, může být uvolňující – zjistíte, že vaše zdravotní problémy se mohou zlepšit.

Instrukce

1. Sloupce A a B popisují symptomy, které se obvykle vyskytují při migréně nebo tenzní bolesti.
2. Vyhledejte vaše symptomy a ve sloupci C odškrtněte jako pravdu nebo udělejte X pro nepravdu, symptomy zkontrolujte dle jejich seznamu – u migrény nebo tenzní bolesti.
3. Rozhodněte, zda zažíváte symptomy spíše ze sloupce A nebo sloupce B.
4. Pokud zjistíte, že máte symptomy z obou sloupců, nejspíš trpíte oběma typy bolestí hlavy.
5. Zjištěné symptomy bolestí prodiskutujte se svým obvodním lékařem, zejména pokud se objevují častěji, jsou intenzivnější, nebo pokud zažíváte symptomy nové.

Symptom	A Migréna	B Tenzní bolest	C Vaše symptomy
Intenzita a stupeň bolesti			
Bolest postupně slábnoucí	√	√	
Prudká silná bolest	√		
Intenzivní a omezující tepání nebo bušení v hlavě	√		
Bolest obtěžující, ne omezující		√	
Stále stejná, neustupující bolest		√	
Doba trvání			
Od 30 minut až do 7 dní		√	
Od 4 do 72 hodin	√		
Lokace bolesti na hlavě			
Na jedné straně hlavy	√		
Na obou stranách	√	√	
Symptomy provázející bolesti			
Pocit na zvracení nebo zvracení	√		
Citlivost vůči světlu nebo zvuku	√		
Aura před bolestí hlavy (symptomy zrakové či vizuální)	√		

Zdroj: Převzato od Americké asociace pro bolest hlavy, „Informace pro pacienty“ (www.achenet.org).

MOŽNÉ PŘÍČINY A SPOUŠTĚČE

PŘÍPAD Z PRAXE

Nadvláda migrény

Kara trpí migrénami od svých čtyř let. Během života kvůli nim navštívila nejednu pohotovost. CT mozku ani magnetická rezonance příčiny jejích bolestí neodhalily. Dobrovolně spolupracovala při výzkumech, zkoušela nové medikace. Přes všechny tyto snahy ve svých 27 letech stále neví, proč migrénami trpí.

Fyzické problémy měly vliv i na Kařinu psychiku, byla oslabená a zoufalá. Sama přiznává, že aby bolesti unikla, chtěla svůj život ukončit. Díky bolestem přišla o společenský život a myslí si, že její rodina ani přátelé nedokážou brát migrény vážně. Jak říká: „Takovou bolest bych nepřála ani největšímu nepříteli.“ Když byla malá, rodiče se tak báli dalšího záchvatu, že nikdy nezůstala u kamarádky přes noc ani nechodila na koncerty. Nyní má sama syna a bojí se, že její potíže zdědí. Migrénami totiž trpěly i její matka, babička a teta. Má pocit, že migréna řídí celý její život.

Většina lidí, kteří netrpí bolestmi hlavy nebo migrénami, bere tyto potíže na lehkou váhu. Často říkají, že nejsou fyzicky možné, nebo dokonce že si je ostatní vymýšlejí. Není tomu tak. Světová zdravotnická organizace považuje primární bolesti hlavy za bolesti, které se mohou objevovat během celého života, postihují ženy a muže bez rozdílu věku po celém světě a bývají způsobeny biologickými nebo neurologickými dysfunkcemi, které k bolesti vedou. Pokud máme porozumět patofyziologii (příčinám a průběhu) těchto bolestí a efektivně stanovit plán k jejich prevenci a omezení, musíme zkoumat jejich anatomické a biologické aspekty.

Co přispívá ke vzniku primárních bolestí hlavy

- genetické předpoklady
- běžné spouštěče bolesti
- reakce imunitního systému
- zánět v těle
- neurovaskulární reakce
- neuro-limbická reakce
- cirkulace oxidu dusného
- hormonální nerovnováha
- přemíra histaminu v těle

Věděli jste, že...?

FHM

Jedním druhem migrény je tzv. familiární hemiplegická migréna (FHM), která bývá často dědičná. Tento typ bolesti doprovázené aurou způsobuje intenzivní pulzující bolest na jedné straně hlavy. Symptomy bývají obvykle poruchy vidění, ztráta citu nebo naopak brnění v rukou a nohou (z necitlivění nebo mravenčení) i problémy s mluvením (zvané dysfázie). Existují tři geny, které ovlivňují tento druh bolesti: CACNA1A (FHM1), ATP1A2 (FHM2) a SCN1A (FHM3), kde FHM označuje tento typ bolesti. Dítě člověka, který trpí těmito bolestmi, má 50% šanci podědit jeden z těchto genů, čili i tyto zdravotní problémy.



Co je to patofyziologie?

Fyziologie je věda zkoumající funkce anatomického systému, který se stará o běžné tělesné procesy, jako je zažívání, dýchání a pohyb těla. Patofyziologie je věda zabývající se problémy, které v těchto systémech mohou nastat a vyústit v nemoc s projevy, jako jsou pocit na zvracení, zvracení, zvýšený cukr v krvi nebo právě bolesti hlavy.

GENETICKÉ PŘEDPOKLADY

Vědci a odborníci v oboru genetiky zkoumali rodiny, u jejichž členů se vyskytovaly migrény, se snahou zjistit, jaké geny zde mohou hrát roli. Je známo, že se některé geny nebo jejich skupiny objevují v dispozicích člověka, který má zdravotní problémy. Mohou také naznačovat vysoké riziko „nákazy“, nebo se objevují v případech, kdy má člověk určité genetické predispozice k tomu, aby během svého života onemocněl. Výzkumy genů, které souvisejí s migrénami nebo s dalšími primárními bolestmi, mohou vést k posunu v jejich léčbě, a pokud vědci tento gen objeví, lék na migrénu může být na dosah.

Genetické predispozice hrají roli i u klastrových bolestí hlavy, často se opakujících a chronických bolestí. Pokud nahlédnete do vaší rodinné anamnézy, můžete zjistit, zda u vás existuje riziko, že se bolesti objeví i u vás.

Kritéria pro diagnostiku FHM

- Všechny aspekty migrény doprovázené aurou;
- u některých se objevuje oslabení jedné části těla (takzvaná hemiparéza), které může trvat od několika hodin až po dny, někdy dokonce může přetrvávat i po odeznění bolesti hlavy;
- objevuje se u nejbližších příbuzných (rodiče, sourozenci, děti), kteří trpí stejnými bolestmi.

Věděli jste, že...?

Nové geny

V roce 2010 bylo zjištěno, že gen regulující draslíkové kanály souvisí s migrénami s aurou. Draslík je schopen udržet nervy v „klidovém režimu“. Mutace genu, který je reguluje, mohou velice jednoduše nervy podráždit, což může vést až k migréně. Přesto je třeba dalších výzkumů k nalezení léku na geneticky ovlivněné migrény.

GENETICKÉ PREDISPOZICE K MIGRÉNĚ

Ke správnému testování symptomů migrény s aurou lékaři pomůže znalost vašich genetických predispozic k těmto bolestem. S migrénami mohou souviset také geny spojené s regulací žilního systému, které se mohou projevit u pacientů, kteří trpí migrénami doprovázenými aurou.

KLASTROVÉ BOLESTI HLAVY A HISTAMIN

Nedávné výzkumy prokázaly, že lidé trpící klastrovými bolestmi hlavy bývají více citliví vůči biogenním aminům, jako je histamin nebo tyramin, které se nacházejí v potravinách. Proto se klastrovým bolestem říká i histaminové. Stravovací režim obsahující potraviny s nízkou hladinou histaminu vám tak může pomoci ke snížení frekvence, intenzity nebo délky trvání bolestí. Je známo, že ten, kdo trpí častými klastrovými bolestmi, je náchylnější k depresím – čím více těchto bolestí prožijete, tím se zvyšuje i pravděpodobnost deprese.

Stres, vynechávání jídla, dehydratace, alkohol, přecitlivělost na určité jídlo nebo problémy se spánkem – všechny tyto faktory mohou způsobit bolesti hlavy.

SPOUŠTĚČE BOLESTÍ HLAVY

Spouštěče jsou vnitřní nebo vnější faktory, které mohou zapříčinit primární bolesti hlavy, a to buď samy o sobě, nebo v kombinaci s dalšími faktory. Jsou také označovány jako faktory vyvolávající bolest a většinou se vyskytnou během 48 hodin před atakou. Možnými spouštěči může být stres, vynechávání jídla, dehydratace, alkohol, přecitlivělost na určité jídlo nebo problémy se spánkem – všechny tyto faktory mohou způsobit nejen migrénu, ale i klastrové a tenzní bolesti hlavy.

VNĚJŠÍ SPOUŠTĚČE

Alergeny: alergie na určité potraviny může být spouštěčem migrény, nemusí to však platit u každého. Vyšetření alergologem vám pomůže zjistit, zda je příčinou vašich opakujících se bolestí právě tento spouštěč.

Antigeny: látky, které zapříčiní, že náš imunitní systém začne produkovat protilátky – jde například o citlivost vůči určitým potravinám nebo chemickým přípravkům – a může tak způsobit primární bolesti hlavy.

Vzorce chování: zvyky jako pití bílého nebo červeného vína, piva, ponocování, dlouhý spánek o víkendech, vysilující cvičení nebo vynechání jídel – to vše jsou známé spouštěče bolestí hlavy.

Chemie: vystavování se určitým pachům jako jsou parfémy, mýdla nebo i benzín, může u některých lidí vyvolat bolesti hlavy.

Stravování: citlivost vůči některým potravinám, konzumování jídel obsahujících tyramin nebo histamin, látky, které tvorbě histaminu napomáhají nebo naopak ty, které jeho hladinu v těle snižují, užívání léků blokujících funkci enzymů – to vše může zapříčinit primární bolesti hlavy, a to u lidí, kteří mají problémy s funkcí nebo přímo dysfunkci enzymů.

Vliv prostředí: každý den jsme ovlivňováni svým okolím, ať už se jedná o změny teplot, tlaku, vůni květín, vlhkost vzduchu, pyl z rostlin i stromů, oblečení, které nosíme, šampony a mýdla, které používáme, hluk nebo smog, přímý sluneční svit – to vše může mít na bolest hlavy nepříznivý vliv.

Léky: některé léky proti bolestem, pokud nejsou správně užívány, mohou samy bolesti hlavy zapříčinit.

VNITŘNÍ SPOUŠTĚČE

Stres (nejčastější): stres může vyvolávat bolesti hlavy hned několika způsoby. Zaprvé může zapříčinit stahování svalů na krku, ramenou a hlavě, což často vede k tenzním bolestem hlavy. Stejně tak adrenalin, který vzniká při stresových situacích, může uvolnit produkci histaminu ze žírných buněk, což může vést k zánětu a bolesti okolo nervů v hlavě.

Emocionální stres: například pláč může vyvolat primární bolesti hlavy, a to tím, že během něho uvolňujete stresové hormony, omezujete přísuv vzduchu do těla, čímž stres nebo tlak přechází na žíly a tepny ve vaší hlavě a mozk.

Poruchy spánku: pokud máte sklon k bolestem hlavy, může vám nedostatek nebo nadbytek spánku či jakékoli změny ve spánkových zvyklostech ovlivnit hladinu serotoninu nebo kortizolu a vyvolat u vás bolesti hlavy.

Spánek a stres u migrén s aurou: většina faktorů, které ovlivňují migrény bez aury, mají vliv také na tu s aurou – stres, ostré světlo, únava a změny ve spánkových zvyklostech.

Vliv okolí jako faktor ovlivňující migrény s aurou: intenzivní fyzická námaha, změny tlaku, sluneční svit a ostré světlo mohou vyvolat migrénu.

Hormonální změny (neurosteroidy a hormony produkované vaječníky): u žen, které migrénami trpí, je možnost jejich zintenzivnění nebo zvýšení jejich frekvencí v závislosti na hormonálních změnách, jako například první menstruace, těhotenství nebo menopauza.

Léky: orálně podávaná antikoncepce a léky roztahující cévy (např. nitroglycerín) patří mezi časté spouštěče bolesti hlavy.

KLASTROVÉ BOLESTI HLAVY

Přestože jsou klastrové bolesti spojovány s cyklickým rytmem, který tvoří několik fází, existují spouštěče, které dokážou bolest v cyklech vyvolat.

Stres: aktivace zánětu během uvolňování stresových hormonů může vyvolat klastrovou bolest hlavy ve fázi, kdy se bolesti opakují (ne v klidové fázi).

Kouření: je také známé jako spouštěč bolestí v bolestivé fázi cyklu.

Alkohol: pití alkoholu právě v této fázi může způsobit další bolest, nebo tu stávající zhoršit.

Adrenalin, který vzniká při stresových situacích, může uvolnit produkci histaminu ze žírných buněk, což může vést k zánětu a bolesti okolo nervů v hlavě.

Dřímání během dne: to, že se bolesti tzv. točí v kruhu, znamená, že spánek během dne se může chovat jako spouštěč bolesti.

Extrémní změny teplot: i výkyvy teplot mohou působit jako spouštěč bolesti.

Stoupající teplota (horká vana, horké počasí): i když je známo, že horká vana může od bolesti hlavy ulevit, u některých lidí může bolest naopak vyvolat.

Cvičení: existuje spousta lidí, u kterých je bolest vyvolána vysilujícím cvičením. Snížit riziko bolestí může správně nastavený limit intenzity cvičení i času, který mu věnujete.

Vystavení se vůni, histaminu v jídle nebo chemickým látkám: klastrovým bolestem se říká také histaminové.

Ostré světlo: může být spouštěčem klastrových bolestí v období jejich výskytu.

Věděli jste, že...?

Špatné zvyky jako spouštěče bolesti

Nesprávné držení těla, práce v neobvyklých pozicích nebo naopak práce ve stejné pozici těla, či svírání spodní čelisti – všechny tyto špatné zvyky mohou bolesti zapříčinit.

TENZNÍ BOLESTI HLAVY

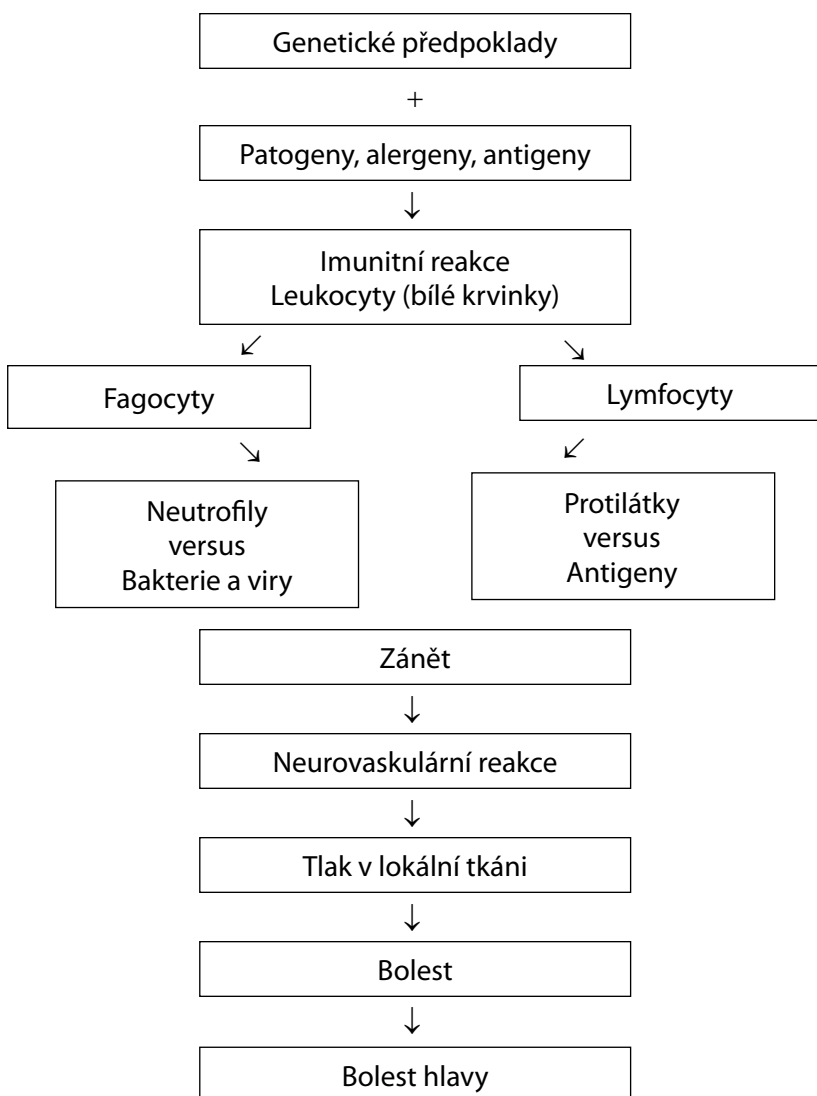
U tenzních bolestí hlavy mohou spouštěče fungovat odlišně než u dalších primárních bolestí. Psychický stres, který stahuje svaly, je nejčastějším spouštěčem bolesti, což platí také pro stres emocionální, deprese nebo úzkosti. Pokud jde o fyzické spouštěče, jedná se především o zvyklosti ve špatné pozici těla při práci, nucení těla ke dlouhodobě stejné poloze, nesprávné držení těla nebo svírání a tuhnutí čelisti. S těmito zvyky se ale dá pracovat.

IMUNITNÍ REAKCE

Anatomické i biochemické struktury a procesy, které migrény způsobují, stále nejsou dostatečně vysvětleny a názory vědců na ně se různí. Zatím nejpopulárnější zůstává teorie, že migréna přichází při uvolnění chemických látek, které jsou nositeli bolesti a zánětu, indikují tak určitou nerovnováhu v imunitním systému a ovlivňují nervy a cévy v oblasti hlavy. Cévy se vlivem těchto chemických látek rozšiřují a vyvíjejí tlak na nervy citlivé na bolest, což samotnou bolest způsobí. Tyto zánětlivé látky mohou putovat také do jiných částí těla, a to jak pouze v blízkosti jejich vzniku, tak daleko od něj (krevním oběhem). Mohou tak zapříčinit další symptomy, jako jsou mžítka před očima, zvracení nebo citlivost vůči světlu či zvuku.

FUNKCE IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Náš imunitní systém funguje na základě spletené sítě chemických látek, proteinů a buněk, a to jak v krvi, tak lokálně v tkáních. Tento systém detekuje a ničí škodlivé organismy různých velikostí – bakterie, viry, plísně, parazity a jiné organismy, které každou minutu napadají naše tělo. Imunitní systém také sbírá a čistí buňky, jež se nějakým způsobem změnil, například ty karcinogenní. Za normální situace, kdy je tělo bez jakékoli nemoci, panuje stav zvaný homeostáze. Pokud náš imunitní systém z této rovnováhy vybočí, dostáváme se do stavu, kdy je imunita hypoaktivní (což vede například k infekci nebo rakovině), nebo hyperaktivní (vedoucí k autoimunní nemoci nebo chronické bolesti).



Imunitní kaskáda

Pokud máte genetické predispozice k migrénám a dostanete se pod „útok“ patogenů, alergenů nebo antigenu, váš imunitní systém zareaguje tvorbou leukocytů, které jako zbraň v tomto boji začnou produkovat protilátky. Tento konflikt může vést k zánětu v tkáni, ten může ovlivnit nervová zakončení a cévy a vést až k bolesti.

Věděli jste, že...?

Okolní faktory

Imunitní reakce na vnější faktory, jako jsou specifická jídla nebo chemické produkty, může způsobit primární bolesti hlavy.

LEUKOCYTY

Náš imunitní systém obsahuje leukocyty, známé jako bílé krvinky. Poté, co vzniknou v kostní dřeni, putují leukocyty krví do lymfatického oběhového systému, aby se usídlily v oblastech, jako je štítná žláza, brzlík, lymfatické uzliny a kostní dřeň, kde jsou připraveny bojovat proti vetřelcům. Leukocyty dělíme na dva druhy: fagocyty a lymfocyty.

Fagocyty a lymfocyty

Fagocyty obklopují a stravují cizí tělesa nebo bakterie a viry způsobující bolest a mění je v menší molekuly, které nazýváme antigeny. Nejčastější z mnoha forem fagocytů jsou neutrofily. Vyhledávají bakterie, které je nutno zničit.

Lymfocyty reagují na antigeny přítomné díky fagocytům. Existují dva typy lymfocytů, a to B a T lymfocyty. Oba jsou produkovány v kostní dřeni. B lymfocyty zůstávají a dozrávají v kostní dřeni, kde odesílají antigeny a upozorňují další řetězce lymfocytů (většinou pak T lymfocytů) na možné útočníky. T lymfocyty putují z kostní dřeně do brzlíku, kde dozrají. Cestují tělem, aby ničily antigeny a další zmutované buňky, které byly identifikovány už B lymfocyty. Společně B i T efektivně bojují proti možnému napadení těla cizími tělesy nebo patogeny – a tedy i proti bolesti.

PROTILÁTKY

Protilátkou nazýváme speciální druh proteinů, které jsou produkovány v souvislosti s detekcí antigenů, již provedly už B lymfocyty. Tyto protilátky se zavěsí na určité antigeny, které většinou pochází z útočících patogenů. Protilátky samy o sobě antigeny nebo patogeny nezničí, ale stimulují B a T lymfocyty, aby zaměřeného nepřítele zničily. Jako součást imunitního řetězce jsou protilátky schopny pomoci neutralizovat toxiny nebo jedy, které byly identifikovány. Protilátky také aktivují skupinu proteinů nazývanou komplementový systém, aby se staly součástí tohoto systému a zničily molekuly, které jsou pro tělo škodlivé.

ZÁNĚT

Pokud imunitní systém identifikuje možné nebezpečí, jako je infekce, dráždění, fyzické zranění nebo molekuly tělu cizí, začne uvolňovat zánětlivé chemické látky. Tento pro-zánětlivý akt imunitního systému má dva cíle – zaprvé zvýšit šance ke zničení možné škodlivé látky a zadruhé začít s procesem hojení.

ŽÍRNÉ BUŇKY

Tyto buňky cirkulují tělem blízko cév a nervů jako zralé buňky, které dozrávají díky funkci T lymfocytů. Žírné buňky se stávají součástí kaskády, jíž se tělo snaží bojovat s infekcí. Jsou aktivovány antigeny a vyplavují histamin. Vyplavování histaminu způsobuje místní otoky (zvané edémy), zvyšování teploty a rudnutí. Histamin rozbouří nervová zakončení, což vede ke svědění nebo bolesti.

Věděli jste, že...?

Vazoaktivní aminy

Pro ty, kteří trpí bolestmi hlavy způsobenými krevním oběhem, může být novou informací to, že bolest mohou způsobovat vazoaktivní aminy, jako je tyrozin nebo histamin, které tělo buď samo produkuje, nebo je přijímáme jako součást potravy.

Tři stádia reakce imunitního systému na zánět

Reakce imunitního systému na zánět má tři stádia. Pro pochopení migrény je důležité pochopit, jakou roli v tomto procesu hraje histamin.

- 1. Vazodilatace:** jakékoliv zranění nebo poškození, které se v těle odehrává a při kterém jsou napadeny tělní tkáně, zapříčiní uvolňování tří chemických látek – histaminu, bradykininu a prostaglandinu –, které pak pokračují do krevního oběhu nebo do okolního prostředí tkání. Tyto látky způsobí rozšíření krevních kapilár a zvýšení krevního oběhu v postižené oblasti. Ve stejném okamžiku tyto chemické látky způsobí, že rozšířené cévy začnou vylučovat čirou tekutinu (plazmu) do okolních tkání, což v této oblasti způsobí otok a bolest.
- 2. Fagocytóza:** tato fáze je tzv. dominovým efektem mezi buňkami. Vzniká v případě, že proteiny a hormony (kininy a prostaglandiny), aktivují fagocyty a leukocyty, aby se o způsobenou škodu postaraly. Zvýšený krevní oběh, plazma a zvýšení hladiny chemických látek způsobujících zánět zapříčiní rudnutí, horkost a otoky v postižené oblasti – jde tak o klasické symptomy zánětu.
- 3. Znovuobnovení tkání:** Všechny mrtvé buňky jsou zpracovány aktivovanými leukocyty. Samy leukocyty mohou během tohoto procesu zaniknout jako součást procesu produkce hnisu (bílé krvinky a krevní plazma). Hnis je většinou přítomen jako vedlejší efekt bakteriální infekce.

Věděli jste, že...?

Relaxační techniky

Relaxační techniky, jako jsou ty popsané v podkapitole Cvičení těla i mysli, vám mohou pomoci se zvládnáním symptomů bolesti hlavy.

NEUROVASKULÁRNÍ SYSTÉM

Nervový systém je souborem nervových buněk (neuronů), které vedou nervové impulzy ke koordinaci (odeslání, příjmu a zpracování) informací kolujících tělem. Nervový systém je také zodpovědný za pohyby ve svalech v končetinách i střevech, dále pak funguje jako tzv. počítač těla, který kontroluje jeho procesy. Znalost nervového systému je také klíčová k pochopení patofyziologie migrén. Zánětlivé chemické látky, které jsou uvolňovány do nervů a cév, mohou vést k dilataci, sevření a bolesti.

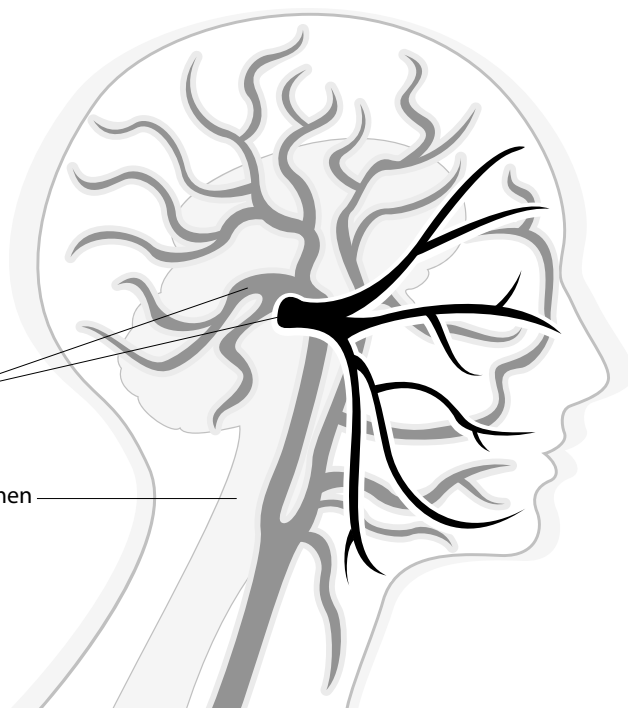
Nervový systém se dělí na centrální nervový systém (mozek a mícha) a periferní nervový systém (všechny nervy a jejich síť kromě mozku a míchy). Jádrem nervového systému je mozek chráněný lebkou. Mícha je prodloužením mozku, chrání nervová zakončení a vysílá nervové vzruchy do dalších částí těla. Buňky neuronů pak tvoří skupiny a formují nervové uzliny, které jsou často umístěny mimo mozek a míchu. Je známo, že se termín „periferní nervový systém“ vztahuje ke všem distálním nervovým tkáním včetně nervových uzlin.

Anatomie bolesti hlavy

Zánětlivé chemické látky, které jsou uvolňovány v okolí nervů a cév v mozku, mohou vést k dilataci, sevření a bolesti.

Nervové spoje

Mozkový kmen





Proč hlava bolí?

Mozek samotný není na bolest citlivý, jeho podpůrné systémy však ano. Obsahují mnoho senzitivních součástí, jako jsou cévy a nervy, které jsou napojeny na vlasovou pokožku, dutiny, obličej a krk. Během bolesti hlavy jsou tyto struktury stimulovány stresem, tlakem ve svalích a vazodilatací, což vede k uvolňování většího množství chemických látek zesilujících bolestivé signály.

BUŇKY NERVŮ

Přenos informací z jedné části těla do druhé umožňuje schopnost získávat a odesílat impulz. Senzorické buňky přijmou stimul díky několika různým neuronům, tento stimul se pohybuje od pomalého a generalizovaného až k rychlému a hodně specifickému.

Každá buňka nervu obsahuje jádro a nejméně jeden výběžek s dendrity. Dendrity představují krátké výběžky těla buňky, které přijímají stimul, zatímco prodloužený výběžek zvaný axon vysílá signály z oblasti této buňky, aby se v rámci logického spojení se signálním vedením propojily s dalšími neurony skrze synapsi. Některé neurony končí u svalu a vyústí ve svalové stažení, zatímco další se spojují s neurony, zprostředkovateli uprostřed míchy, aby tak formovaly reflexní oblouk k vylepšení pohybů svalů. Kůže obsahuje nervová zakončení, která končí jako senzory pro specifické signály, jako je bolest, chlad, horko nebo tlak.

NERVOVÁ SÍŤ

Hlavové nervy vycházejí z mozku skrze otevřené části lebky. Stejným způsobem pak cestují periferní nervy z míchy skrze místa mezi obratli páteře. Jak hlavové, tak míšní nervy předávají impulzy do a z centrálního nervového systému. Většina periferních nervů je směsí, která obsahuje jak senzorické, tak motorické části. Přenášejí tak senzorické zprávy z těla do mozku a také naopak z mozku do těla, čímž vzniká svalová aktivita. Dvanáct hlavových a třicet jedna míšních nervů jde souběžně v párech, každý se stará o jednu stranu těla. Kraniální nervy cestují pouze do hlavy a krku. Výjimkou je nerv zvaný vagus, který zasahuje až do hrudníku a břicha. Hlavové nervy se starají o funkci svalů hlavy, očí, obličeje, jazyka a hrtanu, stejně jako o žvýkání a polykání. Míšní nervy se větví dál do těla, aby tak dosáhly až do jeho nejvzdálenějších částí.

Věděli jste, že...?

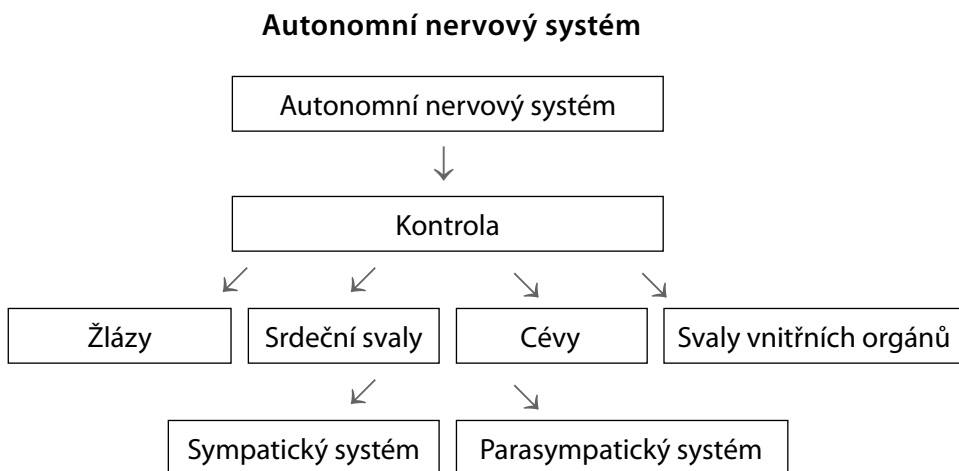
Přecitlivělé nervy

Někteří lidé cítí prudší bolest než jiní – jejich nervy signalizující bolest mohou být přecitlivělé. U těchto lidí může přinést úlevu biofeedback nebo jiné relaxační techniky.

AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM

Po boku periferního nervového systému existuje také nervový systém autonomní, který udržuje tělo v rovnováze (homeostáze) a stará se o dýchací, oběhový, trávicí a urogenitální systém skrze sympatický a parasympatický nervový systém. Autonomní nervový systém se s centrálním nervovým systémem spojuje v mozkovém kmeni. Systém sympatický je zodpovědný za stresové reakce, zatímco parasympatický tělo uklidňuje a uvolňuje – dohromady se snaží o boj a reakce na vnitřní i vnější stres.

Přestože nedokážeme vyvinout vědomou kontrolu nad autonomním nervovým systémem, kolísající hladiny hormonů v našem těle se chovají jako zpravodajové informující o změnách. Jakákoli porucha v tomto systému může vyvolat celkově negativní vliv na zdraví člověka. Jelikož stres je spouštěčem primárních bolestí hlavy, porozumění vztahu mezi našimi nervovými systémy nám mohou pomoci pochopit, proč je třeba učit se zvládat a redukovat napětí v našich životech, a tak redukovat i vznikající bolesti hlavy.



METABOLISMUS

Veškeré chemické reakce, které udržují naše tělo ve stavu žití, se souhrnně nazývají metabolismus a mohou být klasifikovány jako katabolické (štěpení molekul pro energii) nebo anabolické (kdy z jednodušších molekul vznikají látky složitější – zásobní a stavební). Metabolismus je dynamickou rovnováhou mezi anabolickými a katabolickými reakcemi, bez nichž náš život končí. Štítná žláza vylučuje hormon tyroxin určující tempo metabolismu. Nutriční hodnoty, které získáme ze stravy, se přetvoří v chemickou a tepelnou energii, díky nimž jsme schopni fungovat.

Typy živin

Potraviny se skládají z makronutrientů (sacharidy, tuky a proteiny) a mikronutrientů (minerály a vitamíny). Přestože metabolismus produkuje některé základní živiny nutné pro optimální zdraví, ne každá živina může být naším tělem vytvořena – některé mastné kyseliny, aminokyseliny, vitamíny a především minerály je nezbytně nutné doplňovat za pomoci zdravého jídelníčku. Požadavky na tyto základní živiny jsou však u každého člověka jiné.

ENZYMY

Nespočet biochemických reakcí (katabolických a anabolických), které se dějí uvnitř našeho těla, je zprostředkován speciálními proteiny, takzvanými enzymy. Enzymy fungují jako katalyzátory, které umožňují metabolismu pracovat efektivně. Biochemické reakce dohromady s příslušnými enzymy formují metabolické kanály. Různé metabolické kanály se pak vzájemně propojují a reagují mezi sebou, čímž tvoří nejrůznější tělní systémy. Když enzym nezůstane ve správném stavu, přestane pracovat, což může naše tělní systémy výrazně ovlivnit.

PORUCHY NERVOVÉHO SYSTÉMU

Není snadné oddělit od sebe poruchy nervového systému a poruchy behaviorální, a to proto, že fungují skrze stejnou strukturu. Problémy jako otrava, metabolické poruchy, vaskulární poruchy nebo záněty zahrnují jak nervové buňky, tak prvky, které jejich funkci podporují. U poruch jako migréna testy neprokázaly žádné poškození nervového systému. Navrhovaná řešení ohledně změn životního stylu tak mohou být lidem trpícím migrénami nápomocná.

Věděli jste, že...?

Mysl nad bolestí

Každá osoba prožívá bolest jinak a ostatní ji nemohou vidět. Pocity bolesti jsou vyvolány nahromaděním signálů aktivovaných senzorickými receptory, které reagují na skutečné poškození tkáně, a současnou interpretací těchto signálů vyššími emočními centry. Zvláštní části mozku zvané amygdala a mezolimbická centra jsou zodpovědné za zesilování nebo zeslabování signálů z periferních částí a jejich změny v závislosti na dalších faktorech. Roli zde hrají emoce, úzkost, míra soustředění, rozrušení, minulé zážitky nebo vzpomínky. Zranění vojáci, kteří se v bitvě posouvají dál, i atleti, kteří se snaží dokončit závod i přes zranění, které utrpěli, jsou dobrými příklady toho, jak může mysl zvítězit nad bolestí.

Věděli jste, že...?

Neuro-limbický model

Po mnoho let vědci diskutovali o tom, zda jsou migrény způsobovány nervovými nebo vaskulárními spouštěči. Využitím technologií, kterými lze mozek zobrazit a díky nimž ho můžeme zkoumat, lze vysvětlit, co se děje v mozku během migrény. Spojení mezi částmi mozku kmene a vzniku bolesti může být ovlivněno mnoha faktory (tento model je nazýván neuro-limbický) a podporuje teorii, že při migrenózních záchvatech hrají roli jak nervové, tak emoční aspekty. U některých žen může existovat spojení mezi migrénami a kolísáním hladiny hormonů během menstruačního cyklu, které ovlivňuje právě tyto mozkové okruhy.

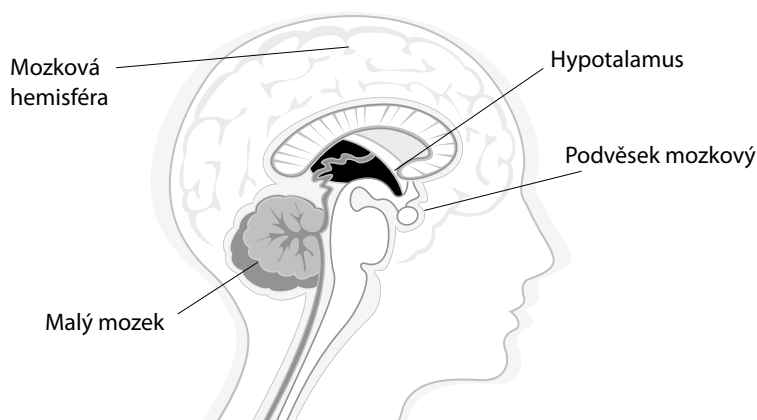
REAKCE CÉV

Protože se u lidí trpících migrénami neprokázala biologická poškození, není snadné říci, zda je problém, který tyto bolesti vyvolává, cévní, nebo nervový. Nejnovější zobrazovací metody však prokázaly, že oba mechanismy, které můžeme společně označit jako neurovaskulární, mají na bolesti hlavy určitý vliv. V dnešní době už víme, že každý druh bolesti hlavy ovlivňuje jiná část mozku. Při spuštění migrény je například účasten mozkový kmen. Nedávné výzkumy prokázaly, že primární bolesti hlavy by mohly být diagnostikovány na základě snímků mozku a zjištění aktivace jeho částí – i tento fakt by mohl vést k efektivnější volbě terapie.

KLASTROVÉ BOLESTI HLAVY A HYPOTALAMUS

Příčiny klastrových bolestí hlavy nejsou dosud známy. Klastrové bolesti hlavy jsou přirozeně periodické, opakují se pravidelně ve 24hodinových intervalech. Cyklický vzorec se opakuje v závislosti na ročním období, předpokládáme, že díky vlivu našich tzv. vnitřních hodin umístěných v hypotalamu, hluboko uvnitř mozku. Současné teorie naznačují, že právě abnormality v části hypotalamu by mohly vysvětlovat cyklickou povahu klastrových bolestí hlavy. Zadní strana hypotalamu odpovídá na signály z mnoha orgánů a systémů v těle – světlo, pach, pohlavní steroidy, kortikosteroidy, signály srdce, žaludku a pohlavních orgánů, hormonů i stresu. Právě rozličnost signálů, které tato část mozku přijímá, vysvětluje, proč klastrové bolesti způsobuje tolik různých podnětů.

Hypotalamus a mozek



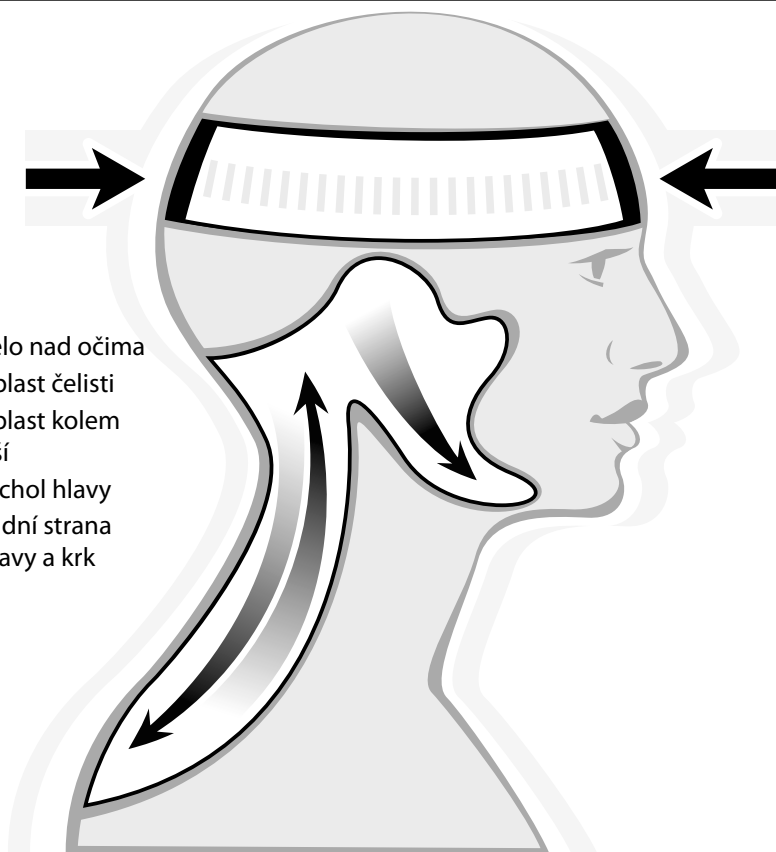
TENZNÍ BOLEST HLAVY A ZÁNĚT

Tenzní bolesti mohou být způsobeny stresem a staženými svaly krku, čelisti, spodní lebky a čela. Četnost těchto bolestí závisí i na tom, jak často během dne podléháte stresu.

Opakované a dlouhotrvající napětí ve svalecth na vaší hlavě a okolních oblastech může zvyšovat odezvy centrálního nervového systému k signálům bolesti. Pacient trpící tenzními bolestmi hlavy může zažívat zvýšení bolesti na základě signálu, který by člověk bez těchto bolestí vůbec necítil. Pokud se tělo od stresu neoprostí a bude stále vystaveno fyzickému i emocionálnímu napětí nebo stažení svalů, mohou se bolesti hlavy změnit v chronické.

Tenzní bolesti hlavy: oblasti výskytů bolesti

- čelo nad očima
- oblast čelisti
- oblast kolem uší
- vrchol hlavy
- zadní strana hlavy a krk



Věděli jste, že...?

Hormonální nerovnováha

Hormony jsou signalizační molekuly, které do krevního řečiště uvolňují specializované buňky nebo orgány. Poté cestují do vzdálených částí těla, kde ovlivňují jiné buňky. Hormony pak v cílových tkáních fungují jako klíče, které odemknou určité procesy a vyvolají tak domino efekt – přinesou tělu to, co potřebuje: zvýšení hladiny glukózy v krvi, nastartování metabolismu nebo cyklické změny v těle ženy směřující k přípravě vajíčka na oplodnění. Mezi hormony patří například inzulin, tyroxin, estrogen a testosteron. Ženy mají sklony k migrénám způsobeným hormonálními změnami – pubertou, menstruací, menopauzou.

OXID DUSNATÝ

Oxid dusnatý je rychle pracujícím chemickým mediátorem, který v rámci nervového systému přenáší informace od buňky k buňce. Mimo jiné může ovlivňovat i to, jak a kdy migréna propukne a jak se bude vyvíjet. Je produkován několika druhy buněk, chová se tak několika způsoby, které závisí na místě jeho výskytu. Cestuje jen na krátké vzdálenosti a krátkou dobu, dokáže ale odeslat signál do části těla, kde vznikne určitá reakce:

1. Endotel je vnitřní buněčná vrstva arterie, která přenáší krev ze srdce do tkání. Když se oxid dusnatý vytvoří v endotelu, je přenesen z buňky do buňky velice rychle a pohybuje se podél membrány arterie až k buňkám svalů. Oxid dusnatý rozšiřuje cévy uvnitř svalů. Tato reakce reguluje krevní tlak a místo, kudy je krev do těla rozváděna.
2. Oxid dusnatý se tvoří v bílých krvinkách a bojuje proti infekci vyvolané bakteriemi nebo parazity, kteří vyprodukovali velké množství toxinů.
3. Oxid dusnatý je tvořen také mnoha buňkami se signalizačními funkcemi. Pokládají tak základ regulace průběhu některých tělních funkcí (jako je behaviorální a gastrointestinální funkce).

Studie také zmiňují možnou roli oxidu dusnatého ve vývoji tenzní bolesti hlavy. Užíváním chemických látek, které blokují oxid dusnatý, mohou být nápomocny při vývoji dalších léků proti bolesti.

STRESOVÉ REAKCE

Stres je odvěkou odpovědí těla na život ohrožující situace. Ty vyvolávají obranné reakce, které mají za úkol chránit vás i vaše rodiny. I dnes je stres fyzickou, emocionální i mentální reakcí na reálné nebo vnímané strachy, obavy i výzvy každodenního života. Příkladem každodenního stresu může být zpoždění na cestě do práce, mnoho povinností, potřeba neustálého placení účtů, starostlivost o prarodiče atd.

HORMONÁLNÍ MECHANISMY

Stejně jako imunitní reakce, i ta stresová vede k vaskulárním změnám, které mohou vyústit až v migrénu. Stres aktivuje hypotalamus (malé místo na zadní straně hlavy), který vydá pokyn k vylučování různých druhů hormonů do krevního oběhu. Tento pokyn také stimuluje nadledvinu (nacházející se nahoře na ledvině), která uvolňuje do krve hormony jako adrenalin a kortizol. Adrenalin připraví vaše tělo na boj tím, že zvýší krevní tlak, intenzitu srdečního tepu a výdej energie, zatímco kortizol, který je nazýván primárním stresovým hormonem, začne ze zásob vylučovat cukr do krevního oběhu, zvýší výdej glukózy v mozku a připraví tělo na rychlou obnovu tkání. Během této reakce kortizol také vypne nepotřebné funkce těla, aby ušetřil energii, zeslabí funkce zažívacího a pohlavního systému a zesílí imunitní systém. Jakmile hrozba zmizí, všechny procesy začnou fungovat tak, jak mají. Pokud je stres konstantní složkou vašeho života, mechanismy, které vyvolává, začnou dominovat funkcím vašeho těla.

BOLEST SPOJENÁ SE STRESEM

Stresová reakce je u některých lidí známým spouštěčem primárních bolestí hlavy. Stres vyvolává pocit bolesti v centrálním mozku a zvyšuje přenos nervovým mediátorem, který u mnoha lidí vyvolá bolest hlavy. Časem se pak zvyšuje citlivost nervových zakončení, což je proces nazývaný „natahovací efekt“. Stres může také zvyšovat intenzitu a délku každé z bolestí hlavy a urychlit proměnu epizodických bolestí v chronické.

HISTAMINOVÁ INTOLERANCE

Histamin je vasoaktivním aminem (ovlivňuje cévy), který se formuje v těle z aminokyseliny histidinu. Je hromaděn v žírných buňkách, které jsou rozmístěny v tkáních po celém těle. Během imunitní reakce odstartuje histamin řetězec událostí, které v zásadě zapříčiní rozšíření cév, což vede k symptomům jako je bolest hlavy, vyrážka, svědění kůže, ucpání nosu, zalehlým uším či stažení dýchacích cest. V některých případech může tato reakce dospět až do stádia anafylaktického šoku, který může být smrtelný, a proto je při něm potřeba okamžitě vyhledat lékařskou pomoc. Pro některé lidi je příčinou migrény nebo tenzní bolesti hlavy právě vazodilatace.

Hladina histaminu v těle se může zvyšovat mimo jiné také jeho příjmem z potravy, na kterou jsme v našem západním světě navyklí. Pokud se histamin v těle nahromadí, obvykle se začnou

Věděli jste, že...?

Dietní režim s nízkou hladinou histaminu

V nedávné době proběhl výzkum zabývající se spojitostí mezi hladinou histaminu v potravě a migrénami. Lidé, kteří se ho zúčastnili, po dobu 2 týdnů dodržovali dietní režim s nízkým obsahem histaminu. Ukázalo se, že netrvalo dlouho a symptomy spojené s histaminem, včetně symptomů bolesti hlavy, se u všech pacientů snížily. Tato i další studie tvoří základ dietních doporučení představených na následujících stránkách. Neexistují však žádné spolehlivé testy týkající se přecitlivělosti vůči histaminu. Nejlepší způsob, jak zjistit, zda jste vůči němu citliví, je dělat si zápisky ohledně vašich reakcí na něj a ty pak konzultovat se svým lékařem. Není nutné potraviny s vysokým obsahem histaminu z jídelníčku zcela odstranit, je ale lepší je jíst jen v malé míře. Ubráníte se tak „předávkování“ histaminem a možným následným bolestem hlavy.

pomalu objevovat symptomy migrény nebo jiných zdravotních problémů. Malé množství histaminu takovou reakci nezpůsobí – záleží na tom, jak má tělo nastaveno jeho únosnou hranici. Pokud ji překročíme, vznikají symptomy, které mohou vyústit v migrénu. Proto je důležité zjistit, kde tuto hranici máte. Můžete tak kontrolovat vznik migrény nebo bolesti hlavy a uplatnit vliv jídelníčku na vaše zdraví. Některým pacientům pomáhá vyhýbat se pokrmům s vysokou hladinou histaminu, což funguje jako prevence bolesti.

POKRMY S VYSOKOU HLADINOU HISTAMINU, KTERÝM JE LEPŠÍ SE VYHNOUT

Tento seznam obsahuje 10 běžných jídel, která obsahují velké množství histaminu (jsou vyřaty ze seznamu potravin z části třetí):

1. zralý sýr, např. čedar;
2. párky, uzeniny, šunka;
3. ryby (tuňák, makrela, ančovičky, rybičky v plechovce);
4. pomeranče, grepy, jahody;
5. fermentovaná jídla jako kyselé zelí, kyselé okurky, sójová omáčka tamari;
6. vinný ocet, balsamico;
7. alkoholické nápoje;
8. některé druhy zeleniny jako špenát nebo rajčata;
9. koryši;
10. polotovary.

ALERGIE A PŘECITLIVĚLOST NA POTRAVINY

Otrava jídlem, alergie, intolerance a přecitlivělost mohou vyvolávat migrény a bolesti hlavy. Jenom vy můžete přijít na to, jaké potraviny jsou pro vás zdravé a mohou vám pomáhat, a naopak, které vám bolesti hlavy vyvolávají, a to buď samy o sobě, nebo v určitých kombinacích.

OTRAVA JÍDLEM

Otrava jídlem je reakcí, která nastane jako specifické vyústění špatného uskladnění, přípravy nebo kontaminace pokrmu. Pokud budete stejnou potravinu konzumovat v budoucnu a bude v pořádku, negativní reakce se nedostaví.

10 nejčastějších potravinových alergenů

- arašídy
- ořechy
- mořské plody
- mléko
- vejce
- výrobky ze sóji
- pšenice
- sezamová semínka
- sulfáty
- hořčice

ALERGIE NA POTRAVINY

Je třeba rozlišovat mezi alergií na potraviny a otravou jídlem. Rozdíl spočívá v tom, že alergická reakce vznikne při každé konzumaci jídla, které spustí imunitní reakci a může být až život ohrožující. Alergická reakce vykazuje příznaky různého druhu: od svědění kůže na krku nebo obličeji až po obtíže s dýcháním. Takto závažné alergické reakce se nazývají anafylaktické – pokud nejsou řešeny ihned, stávají se vážným zdravotním problémem. Pacienti s takto závažnou alergickou reakcí nosí u sebe adrenalin, který je pro ně mnohdy záchranou života. Tito lidé se musí potravinám, které jim takové problémy způsobují, vyhýbat po celý život. Pokud máte podezření na potravinovou alergii, je velice důležité, abyste se nechali vyšetřit.



Co způsobuje intoleranci vůči jídlu?

Nedostatek enzymů nutných pro trávení může být příčinou mnoha nemocí, včetně intolerance vůči potravinám. Enzymy jsou jako šroubky a matice každé biochemické reakce a funkce v našem těle, podílejí se na trávení, štěpí veškeré jídlo, které sníme. Látky, které zůstávají, jsou využity jako suroviny na stavbu, opravu a náhradu tkání a jsou zdrojem energie proudící v našem těle.

PŘECITLIVĚLOST A INTOLERANCE VŮČI POTRAVINÁM

Někteří lidé dokážou citlivost na určitou potravinu překonat tím, že ji postupně a v malých dávkách zařazují do svého jídelníčku.

Někteří lidé předpokládají, že trpí alergickou reakcí i přesto, že může jít spíše o přecitlivělost nebo intoleranci vůči nim – nepříznivá reakce (jakou bývá i podráždění žaludku), která se objeví pokaždé, když sníte stejné jídlo nebo jídlo ze stejné skupiny. Rozdílem mezi potravinovou alergií a nesnášenlivostí je v tom, že alergie je způsobena přímou reakcí imunitního systému na ingredienci jídla, zatímco intolerance může, ale nemusí imunitní reakci způsobit.

Intolerance vůči laktóze je příkladem, kdy člověk zažívá plynatost a bolest pokaždé, když vypije mléko nebo sní mléčný výrobek. Spolu s přecitlivělostí na laktózu bývají lidé citlivější i vůči ječmenu (a dalším obilovinám obsahujícím lepek), cukru v medu a ovoci (obzvláště fruktóze) a kukuřičným produktům.

Zatímco na potravinové alergie lze provádět testy s pozitivním nebo negativním výsledkem, s přecitlivělostí je to složitější. V imunitním systému se totiž nemusí projevit žádná reakce. Někteří lidé dokážou citlivost na určitou alergii překonat tím, že potravinu nejdříve zcela vyřadí ze svého jídelníčku a pak ji postupně a v malých dávkách zařazují zpět.

JÍDLA POVAŽOVANÁ ZA SPOUŠTĚČE BOLESTI HLAVY

Zelenina: cibule, zelený hrášek, kyselé okurky, kyselé zelí

Ovoce: avokádo, švestky

Ořechy

Fazole: lima, navy a pinto

Luštěniny: arašídy, arašídové máslo

Maso: uzené, tučné, nakládané maso

Mléčné produkty: zrající sýr, kefír, smetana

Dochucovadla a přísady: koření na maso, sójová omáčka, glutamáty, tyramin, nitráty, kofein, kypřicí přípravky

JAKÝM ZPŮSOBEM JSOU MIGRÉNY NEBO BOLESTI HLAVY DIAGNOSTIKOVÁNY?

PŘÍPAD Z PRAXE

Hormony jako spouštěč migrén

Bethin život ovlivňovaly migrény již od jejího útlého věku. Jediné, co jí pomůže přežít ataku, je jít si lehnout do temné místnosti. V dospělosti zjistila, že spouštěčem jejích migrén jsou hormonální změny doprovázející menstruaci, ostré světlo (přírodní i umělé), blikající světla, dehydratace, vynechání jídla, alkohol, hlasitý nebo nepříjemný zvuk, pachy chemických látek, stres a stažení svalů. Při migrénách se Beth také motá hlava a je jí na zvracení.

Během měsíce Beth zažije 8 až 20 migrén. Má několik přátel, kteří jsou jí blízcí, ale bolesti její sociální život značně poznamenaly. Několik členů její rodiny (sestra a babička) trpí stejnými bolestmi.

Beth předepsali mnoho druhů léků, které jí měly ulevit od bolesti a dalších symptomů, ale nyní chce zkusit jiné strategie, které by jí mohly pomoci.

Pokud trpíte bolestmi hlavy, které ovlivňují váš každodenní život, ať už jde o bolesti občasné nebo každodenní, měli byste navštívit lékaře. Prvním obvyklým krokem při diagnóze je ještě před diagnostikou zhodnotit veškeré symptomy a choroby, které mohou bolest ovlivňovat. Vyšetření bolestí hlavy se provádí pouze ambulantně. Pokud nevykazujete abnormality mozku nebo centrálního nervového systému, odběry krve nebo rentgen nejsou nutností.

Věděli jste, že...?

Vyloučení dalších zdravotních problémů

Váš ošetřující lékař by měl nejprve vyloučit bolesti sekundární, které bolesti hlavy pouze doprovázejí, jako může být encefalitida, či nádor na mozk. Stejně tak by měl vyloučit i méně vážné nemoci, které u vás mohou bolesti hlavy vyvolávat. Pokud trpíte chronickými bolestmi, na něž běžné léčebné postupy nezabírají, bude možná nutné radikálnější řešení vašich problémů. Lékaři v současnosti doporučují pečlivé vyšetření všech typů bolestí, které se u vás objevily nově, nebo změnily své vlastnosti.

PACIENTOVA ANAMNÉZA

Váš lékař s vámi důkladně probere historii vašich bolestí. Tady je pár otázek, na které se může ptát:

Kdy se bolest hlavy poprvé objevila (před dny/měsíci/roky)?

Jak bolest začala (neměl/a jste úraz hlavy)?

Zůstávala bolest stále stejně silná?

Jak se postupem času měnila?

Jak často bolesti hlavy míváte?

Jak dlouho trvají?

Jak silná je bolest (na stupnici od 1 do 10)?

Je bolest doprovázená jinými symptomy?

Co jste dělal/a pro zmírnění bolesti?

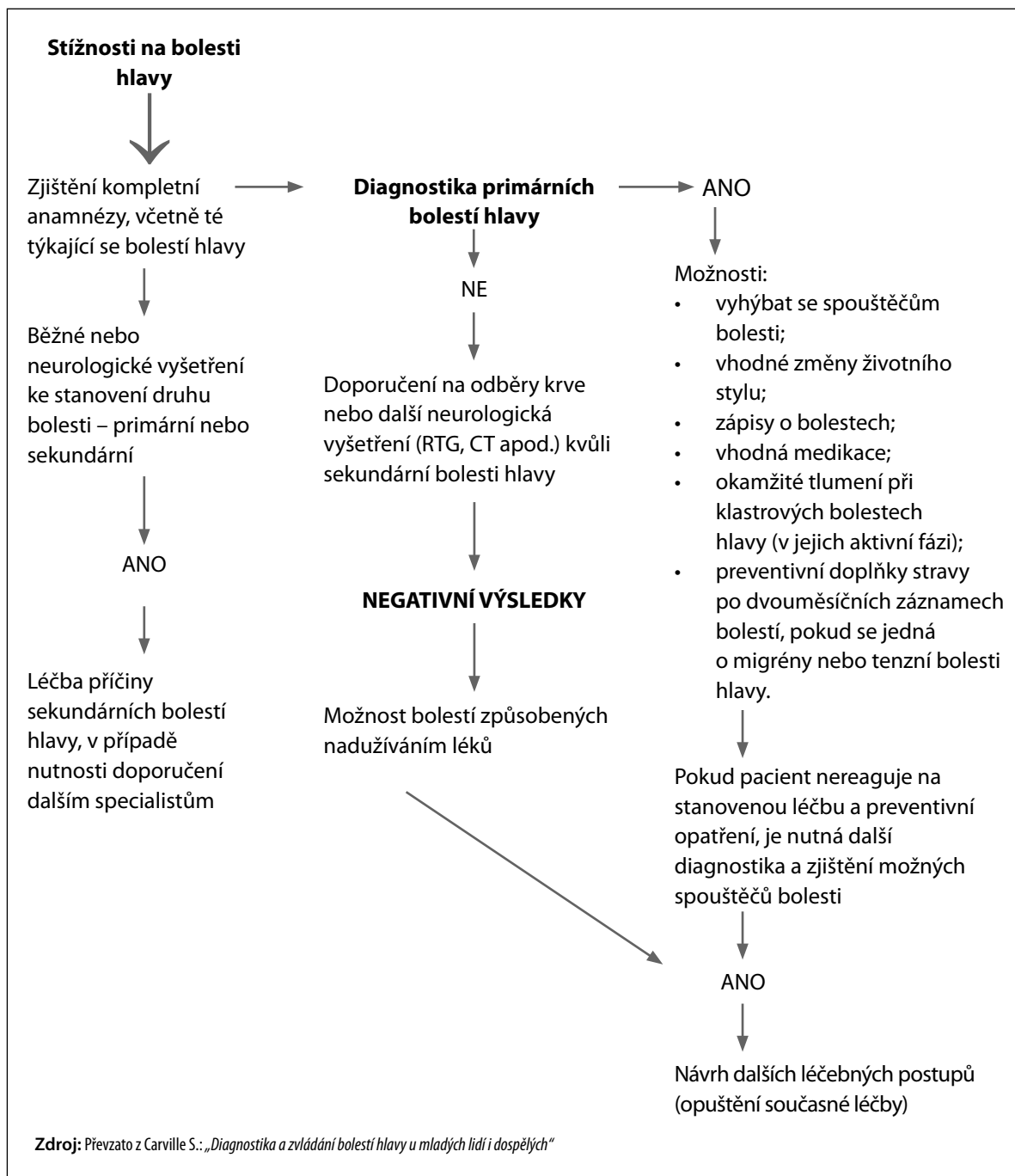
Jak vám pomohly užívané léky?

RODINNÁ ANAMNÉZA

Kromě vyšetření vašeho zdravotního stavu by se měl lékař zaměřit i na rodinnou anamnézu, především na chorobopis vašich rodičů. Příznaky vaše i vašich rodičů mohou poskytnout dostatek informací k diagnostice primárních bolestí hlavy. Pokud se jedná o bolest sekundární, je nutné pacientovi udělat další testy pro vyloučení závažnějších zdravotních problémů.

KLINICKÉ ROZHODOVÁNÍ

Zdravotní pracovníci se při diagnostice řídí standardními postupy klinického rozhodování. Následující diagram pak ilustruje klinické rozhodování při diagnostice primárních a sekundárních bolestí hlavy. Začíná první návštěvou lékaře, a také testy, které vás v závislosti na první diagnostice čekají.



Kritéria pro stanovení diagnózy

Pro stanovení jasné diagnózy je potřeba, abyste odpověděli na následující otázky. Tento seznam vám může pomoci rozlišit mezi migrénou, tenzní nebo klastrovou bolestí hlavy.

Kritéria pro diagnostikování migrény

- A.** Pět nebo více atak, které zahrnují symptomy níže uvedené v bodech B až D.
- B.** Bolesti hlavy trvající 4 až 72 hodin (neléčené nebo bez účinku předepsaných léků).
- C.** Bolesti hlavy s dvěma nebo více následujícími symptomy:
 - 1. bolest pouze na jedné straně hlavy (jednostranná lokace);
 - 2. bolest je pulzující;
 - 3. bolest se postupně se stupňuje;
 - 4. bolest, kterou dokáže zhoršit chůze, chůze do schodů atp.; může vést k nečinnosti.
- D.** Během bolesti hlavy se vyskytuje jeden nebo více těchto symptomů:
 - 1. pocit na zvracení, zvracení;
 - 2. intolerance světla nebo zvuků (nemusí se objevovat současně).
- E.** Bolest není způsobena jinými zdravotními potížemi.

Kritéria pro diagnostikování migrény s aurou

- A.** Dvě nebo více atak se symptomy bodu B a C.
- B.** Alespoň jeden ze symptomů aury týkající se:
 - 1. vjemů;
 - 2. zraku;
 - 3. motoriky;
 - 4. řeči/vyjadřování;
 - 5. sítnice;
 - 6. mozkového kmene.
- C.** Dva nebo více z následujících symptomů:
 - 1. jeden a více symptomů týkajících se aury (bod B) s tendencí zhoršit se během 5 nebo více minut, nebo alespoň dva symptomy po sobě následující;
 - 2. jakýkoli symptom aury trvající 5 až 60 minut;
 - 3. jeden nebo více symptomů aury, které se týkají jedné strany hlavy;
 - 4. bolesti hlavy, které jsou aurou předcházeny nebo jí doprovázeny během jedné hodiny.
- D.** Tranzitorní ischemická ataka byla vyloučena a žádná jiná diagnóza týkající se bolesti hlavy neodpovídá symptomům doprovázející auru.