

# MIGRENA

Obecnie migrena jest uznawana za jedną z chorób cywilizacyjnych. Nic dziwnego. Z roku na rok rośnie liczba osób, które się z nią borykają. Według różnych statystyk cierpi na nią od 10 do 20 procent populacji. Jak dotąd nie poznano dokładnie mechanizmów wywołujących migrenę. Nie wiadomo, jak ją leczyć skutecznie i na stałe. To przewlekłe schorzenie neurologiczne, które nie pozwoli się lekceważyć.

Choć przebieg napadu jest mniej więcej taki sam, przyczyny bólu bywają różne. Większości migrenowców pozostaje stosować silne środki przeciwbólowe. Jest jednak nadzieja – tlenoterapia hiperbaryczna. Dotlenia komórki mózgu, przez co dochodzi do obkurczenia naczyń krwionośnych. Co za tym idzie, zabieg minimalizuje dolegliwości bólowe.

Czym są migrenowe bóle głowy i kogo dotyczą?

Okazuje się, że migrena nie ma specjalnych preferencji co do tego, kogo zaatakować. Jej objawy u mężczyzn są takie same jak u kobiet. Co więcej, wcale nie tak rzadko ta podstępna dolegliwość atakuje dzieci. Zaczyna się bólem po jednej stronie głowy, tuż nad skronią. Następnie rozlewa się na całą czaszkę. Przy czym to dość nieprzewidywalna dolegliwość – nigdy nie wiadomo, kiedy minie. Może ustać zarówno po kilku godzinach, jak i po paru dniach. Niestety, często powraca.

Niekiedy migrenowcy są w stanie przewidzieć atak bólu na podstawie niepozornych sygnałów. Może to być rozdrażnienie, światłowstręt, uczucie pulsowania w głowie, a nawet drgająca powieka. Po latach cierpienie chorzy często potrafią wskazać, co konkretnie u nich wywołuje migrenowe bóle głowy. Przyczyną mogą być konkretne zapachy, palenie papierosów lub picie alkoholu. Może to być niezdrowy tryb życia, nieodpowiedni sposób odżywiania się czy brak aktywności fizycznej. Impulsem do napadu bywa przebywanie w dusznych pomieszczeniach. Mogą nim być również długie godziny spędzone przed ekranem telewizora lub komputera. Mając wiedzę o czynnikach wpływających na występowanie migren, łatwiej wyeliminować przyczyny. Dzięki temu można zmniejszyć ich częstotliwość. Z drugiej strony, nierzadko okazuje się, że bóle migrenowe odziedziczyliśmy po przodkach. Wiążą się z nadwrażliwością neuronacyniową naszego mózgu. Naukowcy wskazują także na zmieniający się poziom neuroprzekaźników wpływających na migrenę. Niezależnie od przyczyn, zmiana trybu życia na zdrowszy na pewno przyniesie pozytywny skutek. Prócz tego od kilku lat coraz większe znaczenie w leczeniu migreny ma oxyterapia.

Pierwsze wzmianki o stosowaniu HBOT u migrenowców pojawiły się kilkadziesiąt lat temu. Na przełomie lat 30. i 40. w Mayo Clinic w Rochester podawano chorym podwyższone dawki tlenu. Pacjenci odczuwali znaczną ulgę. Kilka dekad później dr Kudrow wdrożył tlenoterapię do leczenia klastrowych bólów głowy. Obserwował wpływ zmian zegara biologicznego na występowanie ataków migren. Wykazał, że zaburzenia rytmu okołodobowego obniżały poziom tlenu w mózgu. Taki stan (niedotlenienie) pojawiał się tuż przed napadem migrenowego bólu głowy. Przyczyną wystąpienia

ataku może być opuchnięcie naczyń krwionośnych w mózgu. HBOT zmniejsza opuchliznę, sprawiając, że ból ustępuje. Dotlenienie mózgu przekłada się bezpośrednio na redukcję dolegliwości.

Tlenoterapia hiperbaryczna nie jest w stanie zapobiec migrenie. Jednak wizyta w komorze w trakcie napadu bólu znacząco wpływa na jego zmniejszenie. Skuteczność metody potwierdzają liczne badania oraz sami lekarze. Jednym z nich jest dr. Gustavo Javier Breitbart, wykwalifikowany specjalista hiperbarii. O skuteczności HBOT w redukcji migren można również przeczytać w wielu pracach naukowych. Ponadto poświęcono jej obszerny raport wydany w 2009 roku przez Cochrane Collaboration.

#### Tlenoterapia hiperbaryczna a migrenowe bóle głowy

Migrenowy ból głowy wyniszcza chorą osobę. Doprowadza do mdłości, a nawet wymiotów, wywołuje światłowstręt i nadwrażliwość na zapachy. Nierzadko zmusza do wielogodzinnego leżenia w łóżku, w ciemnościach, do wzięcia wolnego w pracy. Tabletki przeciwbólowe mogą w minimalnym stopniu przynieść ulgę migrenowcom. Jednak przyjmowane w dłuższej perspektywie nie są skuteczne. Nic zatem dziwnego, że naukowcy starają się znaleźć efektywny sposób pomocy ofiarom migreny. Chorzy są poddawani akupunkturze, akupresurze i aromaterapii. Do stosowanych metod zalicza się także komora hiperbaryczna.

Tlenoterapia działa zawsze tak samo – znacznie zwiększa ilość tlenu dostarczanego do najdalszych komórek ciała. To zabieg bezpieczny, nieinwazyjny, dotleniający cały organizm. Co się z tym wiąże, niweluje wiele dolegliwości, których fundamentem jest niedotlenienie. Wpływa też na zmianę poziomu serotoniny i substancji P, związanego z atakami bólu.

Terapia w komorze jest w stanie przerwać trwający już napad. Dostarczenie dodatkowego tlenu do mózgu obkurcza naczynia krwionośne i przynosi ulgę po kilkunastu-kilkudziesięciu minutach. Potwierdza to m.in. badanie wykonane w 1995 roku przez dwóch amerykańskich naukowców. Przedstawili wyniki testów prowadzonych na migrenowcach. Chorych podzielono na dwie 10-osobowe grupy. Jedna przyjmowała tlen w standardowym ciśnieniu, natomiast druga – w podwyższonym. W pierwszej grupie migrena zmniejszyła się, a samopoczucie poprawiło u jednego pacjenta. W drugiej grupie badanych poprawę odnotowało aż dziewięć osób. Następnie pozostali pacjenci z pierwszej grupy zostali poddani tlenoterapii w podwyższonym ciśnieniu. Wszyscy zaobserwowali u siebie zmniejszenie objawów migreny. Według lekarzy polepszenie samopoczucia u badanych może być efektem przyspieszenia reakcji metabolicznych w mózgu. Co z kolei jest wywołane przez dodatkową podaż tlenu.

Badania z 2004 roku dowiodły, że regularne korzystanie z tlenoterapii zmniejsza liczbę ataków migreny. Wpływa także na ich intensywność. Ponadto okazuje się, że zabiegi HBOT mają korzystny wpływ na leczenie innych schorzeń neurologicznych. Zależnie od potrzeb konkretnego organizmu lekarz zapisuje od 10 do nawet 60 godzin terapii.

Same zabiegi są przyjemne dla osoby przebywającej w komorze. Trwają od 45 minut do godziny. W ich trakcie ciśnienie we wnętrzu wzrasta do poziomu 2,5 razy większego niż atmosferyczne. W tym samym czasie pacjent wdycha tlen podawany przez specjalną maskę.