



Obsah

Úvod	6
Základní informace	8
Migréna jako často podceňovaný problém	9
Co je migréna?	10
Jaké formy migrény existují?	10
Co se děje při migrenózním záchvatu	13
Jak probíhá záchvat?	13
Jak může být migrenózní bolest silná a jak často se vyskytuje?	19
Vše se mění aneb migréna v průběhu života	20
Příčiny	22
Kdo dostane migrénu?	23
Genetické příčiny	23
Životní prostředí	24
Spouštěče migrény: kapka, která způsobí, že pohár přeteče	27
Klíčovou roli hraje noradrenalin	27
Komplexní léčba migrény	31
Předpoklad pro samoléčbu	36
Spojení s lékařem, kterému důvěřujete	36
Při následujících příznacích ihned vyhledejte lékaře!	38
Jak pracovat s migrenózním kalendářem?	38
Co svede klasická medicína	41
Diagnostika klasické medicíny	41



Samoléčba: Jak rozpoznat spouštěče migrény a jak se jim vyhnout?	48
Proč je tak důležité vyhnout se spouštěčům migrény?	49
Proč ne každý spouštěč vede k záchvatu	49
Odstranění abnormalit, které podporují migrénu	57
Obnovit rovnováhu	57
Změna stravovacích návyků	62
Rozpoznání psychických spouštěčů a jejich předcházení	68
Jak můžete předcházet záchvatům?	75
Preventivní opatření samoléčby	77
Cesta tělem	77
Jaké preparáty mohou pomoci	99
Jednoduše, ale účinně	112
Přírodní léčitelství v prevenci	119
Léčení, které můžete provádět s pomocí alternativní medicíny	119
Další způsoby léčby pomocí alternativní medicíny	125
Co nám nabízí klasická medicína	146
Léky k medicínské prevenci	148
Doporučení pro terapii migrény	
Českou společností pro bolesti hlavy	152
Léčba změnou chování	153
Co si počít při akutním záchvatu?	154
Prostředky samoléčby při akutním záchvatu	155
Jednoduché prostředky	156
Fyzikální postupy	156
Jaké léky mám k dispozici?	161
Alternativní medicína: léčba akutního záchvatu	168
Nervová léčba	168
Injekce hořčíku	171
Protažení krční páteře	172
Akupunktura	173



Co nám nabízí klasická medicína	174
Ergotamin	174
Triptany ve formě tablet, spreje nebo čípku	175
Triptan imigran v podobě injekce	177
Nitrožilní injekce vpíchnutá lékařem	177
Skupiny léků k akutní léčbě migrény	178
Speciální formy migrény a její celková léčba	181
Formy migrény podmíněné hormony	182
Migréna u teenagerů	182
Migréna způsobená antikoncepční pilulkou	183
Migréna v těhotenství	183
Migréna v a po době přechodu	185
Migréna ve stáří	185
Migréna a doprovodné tělesné stavy	187
Migréna spojená s nízkým krevním tlakem	187
Migréna spojená s vysokým krevním tlakem	188
Migréna spojená se zvracením a/nebo průjmem	188
Migréna spojená s nesnášenlivostí léků	190
Migréna spojená s nadměrným užíváním léků	190
Migréna a doprovodné duševní stavy	193
Migréna spojená s depresí	193
Migréna spojená se strachem	195
Migréna ovlivněná dobou	196
Migréna v určité dny v týdnu	196
Víkendová migréna	196
Rejstřík	198
Příloha – migrenózní kalendář	202
Užitečné odkazy	204