

## OBSAH

Poděkování . . . . .	7
Předmluva . . . . .	9
Úvod . . . . .	12
 <b>ČÁST I: JAK POROZUMĚT MIGRÉNĚ</b>	
<i>Kapitola 1 Co je to migréna?</i> . . . . .	17
Nemoc, nikoli příznak . . . . .	18
Co cítíme při migréně? . . . . .	19
Dopad migrény . . . . .	20
<i>Kapitola 2 Pověry kolem migrény</i> . . . . .	22
Nahraďme výmysly fakty . . . . .	23
<i>Kapitola 3 Kdo trpí migrénou?</i> . . . . .	29
Kolik lidí má migrénu? . . . . .	30
Migréna podle pohlaví . . . . .	30
Migréna podle věku . . . . .	31
Migréna podle rasy . . . . .	32
Migréna podle socioekonomických skupin . . . . .	32
Jak často mívají migrenici záchvaty? . . . . .	33
Jak častá je migréna, která vede k neschopnosti? . . . . .	33
Jaké jsou mezinárodní statistiky v porovnání s americkými? . . . . .	33
<i>Kapitola 4 Příčiny migrény</i> . . . . .	33
Neurobiologie a migréna . . . . .	34
Možný scénář migrény . . . . .	35
Úloha systému pro kontrolu bolesti . . . . .	36
Role ženských pohlavních hormonů . . . . .	37
Je migréna jen odlišnou formou běžných bolestí hlavy? . . . . .	37
Je migréna dědičná? . . . . .	39
<i>Kapitola 5 Typy migrény a charakteristiky migrénového záchvatu</i> . . . . .	40
Typy migrény . . . . .	40
Méně běžné varianty migrény . . . . .	42
Charakteristika migrénového záchvatu . . . . .	43
Obrazy migrény, které se cyklicky opakují . . . . .	47
<i>Kapitola 6 Spouštěcí faktory migrény</i> . . . . .	48
Aktivátor, nikoli příčina . . . . .	48
Senzitivita - nikoli alergie . . . . .	49
Potenciální vyvolavatelé migrény . . . . .	50
<i>Kapitola 7 Migréna a jiné typy bolestí hlavy</i> . . . . .	56
Základní klasifikace bolestí hlavy . . . . .	56
Typy bolestí hlavy v kombinaci . . . . .	58



Chronická každodenní bolest . . . . .	59
Méně běžné typy bolesti hlavy . . . . .	59

## ČÁST II: LÉČBA MIGRÉNY

<i>Kapitola 8 Listina práv migrenika</i> . . . . .	65
<i>Kapitola 9 Hledáme tu pravou pomoc</i> . . . . .	67
Partnerství v léčbě . . . . .	68
Stupně péče o pacienta s migrénou . . . . .	70
Úloha oddělení pro naléhavé stavy v léčbě migrény . . . . .	77
Posuzování léčebného „úspěchu“ . . . . .	78
<i>Kapitola 10 Váš podíl na léčebném procesu</i> . . . . .	80
Vytvoření profilu vaší migrény . . . . .	80
Jak se srozumitelně vyjadřovat o bolesti . . . . .	82
Založte si migrénový deník . . . . .	83
Neustále hlídejte vyvolávající faktory . . . . .	84
<i>Kapitola 11 Diagnostika migrény</i> . . . . .	85
Postup při diagnostikování migrény . . . . .	85
Běžné diagnostické postupy . . . . .	86
Další diagnostické testy . . . . .	87
Doporučení k dalším odborným lékařům . . . . .	88
Přijmout diagnózu . . . . .	89
<i>Kapitola 12 Léky na migrénu: všeobecné informace</i> . . . . .	90
Druhy léků proti migréně . . . . .	90
Migrénový léčebný plán . . . . .	91
Důležitá věc: Dodržovat rozpis léků! . . . . .	92
Přílišné množství dobrého léku může napáchat zlo . . . . .	93
Lékové interakce . . . . .	94
Léky proti migréně během těhotenství . . . . .	94
Ztrácejí léky proti migréně časem svou účinnost? . . . . .	95
<i>Kapitola 13 Léky na migrénu:</i> <i>akutní léčba a potlačení boles</i> . . . . .	95
Potlačení žaludeční nevolnosti . . . . .	96
Tišení bolesti . . . . .	97
Důležitost spánku . . . . .	107
Léčba aury . . . . .	107
<i>Kapitola 14 Léky proti migréně:</i> <i>preventivní léčba a ukázky jednotlivých případů</i> . . . . .	116
Nesprávně pochopené preventivní léky . . . . .	116
Preventivní léky používané v léčbě migrény . . . . .	117
Zmírnění migrény s pomocí léků: tři případy z praxe . . . . .	120
<i>Kapitola 15 Bezlékové terapie</i> . . . . .	122
Léčba nebo placebo? . . . . .	123
<i>Kapitola 16 Jak může migrenik pomáhat sám sobě</i> . . . . .	140
Základní principy péče o sebe sama . . . . .	140



Svépomocná opatření . . . . .	141
Nedávejte si vinu za to, že jste selhali . . . . .	143
<i>Kapitola 17 Menstruační migréna . . . . .</i>	<i>143</i>
Pravá menstruační migréna . . . . .	144
Léčba menstruační migrény . . . . .	144
Menstruační migréna a PMS . . . . .	145
Těhotenství a menstruační migréna . . . . .	145
Antikoncepční pilulky a menstruační migréna . . . . .	146
Menopauza, substituční estrogenová terapie a menstruační migréna . . . . .	146
<i>Kapitola 18 Migréna u dětí . . . . .</i>	<i>147</i>
Jak se migréna dětí liší od migrény dospělých . . . . .	147
Signály migrény u dětí . . . . .	148
Léčba migrény u dětí . . . . .	149
Psychologické aspekty dětské migrény . . . . .	150
<i>Kapitola 19 Migréna u mužů . . . . .</i>	<i>151</i>
Špatná vlastní diagnóza i sebeléčba . . . . .	152
Jsou mužské migrény odlišné . . . . .	153
<i>Kapitola 20 Méně běžné komplikace migrény . . . . .</i>	<i>154</i>
Status migrenosus . . . . .	154
Migrenózní mrtvice . . . . .	154
<i>Kapitola 21 Nadměrné užívání léků a bolesti hlavy typu rebound . . . . .</i>	<i>155</i>
Pochopení rebound fenomenu . . . . .	155
Narušení preventivní léčby . . . . .	156
Zvláštní nebezpečí ergotaminu . . . . .	157
Jak se bolesti hlavy typu rebound léčí . . . . .	157
<i>Kapitola 22 Když to vypadá, že léčba nepomáhá . . . . .</i>	<i>158</i>
Možné překážky v léčebném úspěchu . . . . .	159
Pravá nezvladatelná migréna . . . . .	160
<i>Kapitola 23 Budoucnost léčby migrény . . . . .</i>	<i>160</i>
Sumatriptan . . . . .	161
Budoucnost: originální léky na serotoninové receptory . . . . .	161
 <b>ČÁST III: ŽIVOT S MIGRÉNOU</b>	
<i>Kapitola 24 Jak se vypořádat s emocemi . . . . .</i>	<i>165</i>
Začínáme s podpůrnou skupinou . . . . .	167
Profesionální pomoc odborného psychoterapeuta . . . . .	169
Vyznačte si nejdůležitější léčebné zdroje . . . . .	171
<i>Kapitola 25 Migréna a rodinný život . . . . .</i>	<i>171</i>
Dynamika migrény . . . . .	172
Pocit osamění . . . . .	173
Migréna a sexuální intimita . . . . .	173



Migréna a rodinný rozpočet . . . . .	174
Migréna a rodičovství . . . . .	175
Skryté nebezpečí „druhotného zisku“ . . . . .	175
Podpurná skupina, kterou vytváříte vy sami . . . . .	177
<i>Kapitola 26 Život s migrenikem:</i>	
<i>Speciální rady pro členy rodiny . . . . .</i>	<i>179</i>
Směs pocitů . . . . .	179
Nejlepší způsob, jak pomoci . . . . .	180
Dbejte na sebe . . . . .	181
Nejvyšší cíl: partnerství naděje . . . . .	182
<i>Kapitola 27 Migréna na pracovišti . . . . .</i>	<i>184</i>
Odkrýt nebo neodkrýt . . . . .	184
Sám sobě zaměstnavatelem: problematická odpověď . . . . .	185
Osvícení zaměstnavatelé . . . . .	186
<i>Kapitola 28 Migréna ve škole . . . . .</i>	<i>187</i>
Jemné a účinné antidotum na školní fobii . . . . .	188
Programy speciálních potřeb . . . . .	189
Slabost v učení a migréna: je tu souvislost? . . . . .	190
Migréna a poradci pro volbu povolání . . . . .	191
Vyšší vzdělání a dítě s migrénou . . . . .	191
<i>Kapitola 29 Cestování s migrénou . . . . .</i>	<i>192</i>
Jak přežít migrénu během cestování . . . . .	192
Svépomoc pro migreniky na cestách . . . . .	193
<i>Kapitola 30 Společnost a migréna . . . . .</i>	<i>196</i>
Důležitost zviditelnění . . . . .	196
Bojujte o svá práva . . . . .	197
Prostředek k dosažení spravedlnosti:	
Zákon o invalidních Američanech . . . . .	197
Výchova: úkol číslo jedna . . . . .	198
 Prameny . . . . .	 201
Další literatura . . . . .	203