

OBSAH

ÚVOD

- "Radši umřít než prožít další migrénu!" ... 15
Migrénový kvíz ... 21

PRVNÍ ČÁST

1. KAPITOLA

- Máte skutečně migrénu? ... 26
Seznam migrénových příznaků ... 34
Nebo... je to tenzní bolest hlavy? ... 39
Smíšené bolesti hlavy ... 41
Bolest hlavy při zánětu dutin – přestrojená migréna? ... 45
Další druhy bolestí hlavy ... 45
Druhy migrén ... 47
Kdy volat lékaře – dávejte pozor na změny ... 50

2. KAPITOLA

Migrénový mozek

- Čím je odlišný – a co to pro vás znamená ... 52
Šířící se deprese mozkové aktivity (DMA) – nová věda o migréně ... 53
Otázky pro lékaře ... 57
Trojklaný nerv (trigeminus) ... 58
Migréna a epilepsie ... 60
Genetická vazba ... 61
Spojitost srdečních vad s migrénou ... 61
Váš migrénový mozek se může během času změnit ... 62
Co migrénou opravdu není ... 63
Podivná, bizarní choroba ... 64
Tradice migrén, známí lidé s migrénou a jiné ... 66

3. KAPITOLA

- Čtyři stadia migrény ... 70

Čtyři stadia ...	71
První fáze: Prodróm ...	72
Druhá fáze: Aura – vizuální a jiné změny ...	73
Třetí fáze: Hlavní migréna neboli fáze bolesti ...	77
Čtvrtá fáze: Postdróm neboli migrénová kocovina ...	80
Vytvořte si svůj migrénový profil ...	81

4. KAPITOLA

Vaše migrénové spouštěče ...	83
Jaký je váš seznam spouštěčů ...	83
Deník bolestí hlavy ...	87
Jak se vyhnout spouštěčům migrény ...	90
Desítka mých největších osobních spouštěčů migrény ...	106

5. KAPITOLA

Ženské hormony a migrény během životního cyklu ...	109
Úloha ženských hormonů ...	110
Jsou vaše migrény spojené s menstruací? ...	112
Migrény během životního cyklu ...	121
Plánování těhotenství ...	122
Těhotenství ...	123
Perimenopauza ...	128
Menopauza ...	128

6. KAPITOLA

Mužské migrény ...	130
Důležité zprávy pro muže s migrénou ...	137
Muži, dávejte si pozor na své zdraví ...	139

DRUHÁ ČÁST

7. KAPITOLA

Posouzení vlastní migrény: nejlepší osobní testy ...	145
Vaše migrénové pomůcky ...	147

8. KAPITOLA

- Jak najít správného lékaře ... 151
- Jaký druh lékaře byste si měli vybrat? ... 153
- Jak najít specialistu na bolesti hlavy ... 154
- Pokud nemůžete najít specialistu na bolesti hlavy ... 156
- První návštěva ... 157

9. KAPITOLA

- Léky, které zabírají ... 164
- Různorodost léků na migrénu ... 165
- Tři typy léků – preventivní, akutní a záchranné ... 165
 - Preventivní léky ... 166
- Léky pro akutní léčbu migrény ... 174
 - Záchranné léky ... 178
- Volně dostupné léky ... 180
- Chirurgické a další možnosti ... 183

10. KAPITOLA

- Kdy musíte jet na pohotovost ... 185
- Jak být na pohotovosti úspěšnější – podepsaná zpráva od lékaře ... 189
- Co si máte vzít na pohotovost – váš pohotovostní balíček ... 190
- Jestliže jste přijati do nemocnice ... 191
- Rekonvalescence po migréně ... 192
- Pacientova vlastní léčba migrény ... 194

11. KAPITOLA

- Doplňková a alternativní léčba ... 195
 - Biofeedback ... 199
 - Další relaxační techniky ... 201
 - Akupunktura ... 203
 - Jóga ... 205
 - Meditace ... 207
 - Masáže ... 209
 - Ledová masáž ... 209
 - Hoříčik ... 210
- Riboflavin, koenzym Q10 ... 211
- Byliny a bylinné doplňky ... 212
- Léčení energií ... 213

TŘETÍ ČÁST

VÁŠ OSOBNÍ OZDRAVNÝ PLÁN

Úvod ...	217
Osm kroků k celkové pohodě pro migrénový mozek ...	219

12. KAPITOLA

Cvičení, spánek, strava, relaxace ...	220
Cvičení ...	220
Spánek ...	230
Zdravá strava ...	237
Relaxace a snižování stresu ...	243

13. KAPITOLA

Rodina, domov, sex, duševní zdraví ...	246
Život s migrenikem ...	247
Jak si zařídit domov bez migrén ...	254
Sex a migréna ...	258
Duševní zdraví a migréna ...	260

14. KAPITOLA

Migrény, práce a cestování ...	271
Práce ...	271
Cestování ...	281

15. KAPITOLA

Překonání migrény	
Vytvořte si vlastní migrénový plán ...	291
Překonání migrény: Můj vlastní léčebný plán ...	306

PŘÍLOHA ...	317
-------------	-----

REJSTŘÍK ...	335
--------------	-----