

2*2021

MIGRÉNA KOMPAS

ZKUŠENOSTI • RADY • TIPY PRO AKTIVNÍ ŽIVOT / vychází za podpory společnosti TEVA

Téma čísla:
Ženské téma
Hormony a migréna

Str. 2-3 / Žiji, jak chceš. Příběh

Str. 4-6 / Hormony a migréna
S MUDr. Ingrid Niedermayerovou

Str. 7-8 / Hormonální jóga



teva

Ženské téma – Migréna a hormony

Migréna je u žen velmi často vázaná na menstruační cyklus. Proto jsme se na toto téma zaměřily i v čísle časopisu, který držíte v ruce. Najdete v něm rozhovor s neuroložkou MUDr. Ingrid Niedermayerovou, který je plný informací, co všechno může bolest hlavy ovlivnit. Je zde také inspirativní příběh paní Evy, která radikálně změnila život, nyní žije více jak chce a cítí se svobodnější. Mnohé ženy také zřejmě potěší rozhovor na téma hormonální jógy.

Hodně zdraví, inspirace a krásný nový rok 2022 vám přeje Šárka Beáta Joklová

Žiji, jak chci

Jak změna životního stylu a nová léčba pomohla paní Evě s bolestí hlavy

Paní Evu trápí migréna už od dětství, tedy více než třicet let. Ve chvíli, kdy ji bolest hlavy sužovala téměř každý den, jí pomohla nová moderní preventivní léčba migrény, ale také to, že radikálně změnila život. Žije nyní tak, jak chce. Cítí se více svobodná a má čas dělat věci, které pro ni mají větší smysl. Dodejme, že to vše se jí podařilo, přestože je samoživitelka, která se musí postarat o dvě děti na studiích. Možná i v tomto příběhu naleznete pro sebe inspiraci.

Jak dlouho trpíte migrénami?

Migrénami trpím více než třicet let, protože hlava mě bolela už jako dítě a na střední škole. Pamatuji si zejména na hodiny tělocviku, kdy jsem i s tou ukrutnou bolestí hlavy musela cvičit. Nebo mě často bolela hlava, když jsem se odpoledne vracela ze školy domů, což mě vyřadilo z dalších aktivit. V dospělosti po čtyřicátém roce se moje migrény ještě zhoršily, a tak jsem požádala svoji paní neuroložku, aby mě poslala do specializovaného Centra pro léčbu bolesti hlavy. Nyní se počet mých migrén snížil o polovinu a zmírnila se i intenzita těchto bolestí. Lví podíl na tom má nasazení nové moderní preventivní léčby, významně jsem změnila životní styl, a navíc mi pomáhají některé prostředky z alternativní medicíny, také byliny a minerály. Je to taková mozaika různých věcí, které jsou v synergii.

Třicet let s migrénou, to je dlouhá doba. Jak jste se celou tu dobu léčila?

V mládí mi dala maminka nějakou pilulku, asi analgetika, a trochu to přešlo. Když se nově objevily v léčbě triptany, tak mi je jako první předepsal primář u nás na neurologii. Užívala jsem je na silné záchvaty migrény. Jinak jsem to tehdy řešila analgetiky jako je Valetol, Ibalgin či Ibuprofen. Dnes mi nejvíce pomáhá Paralen nebo Paralen extra, který je s kofeinem, ten mi zabírá, takže pak nejsem pokaždé nucena brát triptan, který je samozřejmě silnější, ale má i některé vedlejší účinky, nicméně někdy je to jediné řešení.

To jsme mluvily o akutní léčbě, jak to bylo u vás s preventivní léčbou? Cílem této léčby je, aby záchvaty migrény byly méně časté a slabší.

Lékařka mi vysvětlila, že potřebuji snížit počet léků na akutní záchvaty. První profylaktická léčba mi nevyhovovala, bylo mi po ní špatně, pak mi lékařka předepsala jiný lék. Po tom mi sice nebylo špatně, ale

necítila jsem žádné velké zlepšení. Potom jsem vyzkoušela ještě jeden preventivní lék, po kterém mi nebylo vůbec dobře a přibírala jsem na váze, a pak mě neuroložka objednala do specializovaného Centra pro léčbu bolesti hlavy, kde mi navrhli novou moderní preventivní léčbu a ta mi nyní pomáhá.

Než jste přešla na tuto preventivní léčbu, kolik dnů s migrénou v měsíci jste měla?

Ta otázka je špatně položená, měla by spíše znít, kolik dnů v měsíci jsem měla bez migrény. V poslední době mě hlava bolela téměř pořád. Asi už jsem měla i bolesti hlavy z nadužívání léků. Za jeden měsíc jsem využívala dvě krabičky triptanů, což je 12 pilulek, protože jsem si je ale půlila, tak jsem brala tento lék i 24 dnů v měsíci. Teď, po nasazení nové moderní léčby, mám občas i týden, kdy si žádný lék vzít nemusím a mám pocit, že to není normální. Jenže ono by to tak mělo být, takhle je to normální.

Jak dlouho užíváte tuto novou léčbu a o kolik se snížily vaše záchvaty migrény?

Zhruba rok, jak už jsem říkala, záchvaty se snížily o 50–60 %. A hlavně se snížila i ta intenzita bolesti. Dříve jsem také pravidelně zvracela, nyní už nezvracím. A pokud už bolest přijde, obvykle mi stačí vzít si pouze Paralen. Také jsem radikálně změnila životní styl a díky tomu si mohu i přes den odpočinout, když mi není dobře.

Jak jste tedy změnila životní styl?

Mám ekonomické vzdělání. Působila jsem na několika administrativních a obchodních pozicích, hodně jsem cestovala, bylo to dost stresující, zejména když jsem řídila auto a měla migrénu. Nakonec jsem si našla práci v kanceláři, bylo to u soudu. To jsem se už cítila hodně špatně. Téměř každý den ráno jsem si musela vzít prášek, protože mě



Nyní se počet mých migrén snížil o polovinu a zmírnila se i intenzita těchto bolestí. Lví podíl na tom má nasazení nové moderní preventivní léčby, významně jsem změnila životní styl, a navíc mi pomáhají některé prostředky z alternativní medicíny, také byliny a minerály. Je to taková mozaika různých věcí, které jsou v synergii.

hlava ukrutně bolela a k migrénám se přidávaly panické ataky. Prášky nezabíraly, jen vše spíše zhoršovaly a cítila jsem se utlumená. Vnímala jsem, jak se mé tělo bouří a vůbec se mu to nelíbí, jak žiji. Takže jsem si v roce 2019 požádala o invalidní důchod, protože mám také mnohačetné postižení páteře, musím chodit na rehabilitace a celkově jsem cítila, že se o sebe chci více starat. Dala jsem si předsevzetí, že chci být fit a shodit nějaká kila, takže jsem si našla úklid v pojišťovně. Je to ideální spojení, hýbu se, mám čistou hlavu a mám čas na vše, co chci. Do pojišťovny chodím uklízet mezi 17.00 a 20.00, trvá mi to zhruba hodinu a půl, než to uklidím, pracuji v čistém prostředí. Pořádek víceméně udržuji a když odcházím, mám dobrý pocit z dobře vykonané práce, je to taková rychlá zpětná vazba. Jsem tam sama, to mi vyhovuje, protože jsem introvert, nepotřebuji velké kolektivy a pokud chci být s lidmi, tak si je najdu. Mám spoustu kamarádek. Samozřejmě jsem chvíli řešila, že je to profesní propad, ale pak jsem si to zpracovala.

Ano. Ono je to také dané naší kulturou, že se hodně dbá na to, kdo má jaké postavení, v jiných kulturách jde spíše o ten vnitřní klid.

Ano, o to mi přesně jde. Dopoledne mám volno, takže si zařídím, co potřebuji, mám psa, se kterým chodím ven. A protože se už dlouho zajímám o psychologii, hodně jsem toho načetla, tak jsem si udělala kurz a nyní třikrát týdně navštěvuji paní, která onemocněla Alzheimerovou nemocí. Chodím za ní se psem, takže je to i trochu taková canisterapie. Paní je soběstačná, připravím jí svačinu a dělám s ní různá cvičení na jemnou motoriku, paní

i její rodina je spokojená. Dokonce mi pověděli, jak jsou překvapeni, protože o této nemoci se říká, že se stále zhoršuje, ale zdraví této paní se díky mým návštěvám zlepšilo. Moc mě to potěšilo. Zde také dělám to, co mně dává smysl a zároveň je to další příjem, který mi přispívá k mé finanční stabilitě. Jsem samoživitelka, mám doma vysokoškolačka a středoškolačku, potřebuji samozřejmě uživit rodinu a zároveň žít život, jaký chci s ohledem na můj zdravotní stav.

Už jsme se o tom zmínili, asi byl velkým spouštěčem ve vašem případě stres?

Ano, já jsem se dlouho rozváděla, a to byl opravdu velký stres. I kvůli tomu jsem musela začít brát antidepresiva, ale dnes po změně životního stylu a díky tomu, že jsem hodně na sobě zapracovala, už beru jen malou udržovací dávku, která mi vyhovuje a nemám s tím problém.

Co všechno spouštělo nebo spouští vaši migrénu?

Víte, já jsem hodně emocionálně založený člověk, a to je takový černý Petr, se kterým nic neuděláte, jsou zkrátka situace, na které moje tělo a duše reagují citlivěji, než u většiny lidí. Jsem také hodně vnímavá na změny počasí, tlaku a spolehlivě mi migrénu spustí alkohol. To neznamená, že bych byla nějaký velký piják alkoholu, ale občas bych si ráda dala dvě deci s kamarádkou nebo přítelem. Jenomže polknu pár loků a téměř jistě to skončí migrénou.

Mluvila jste o tom, že jste na sobě hodně zapracovala, co vám například pomohlo?

Hodně čtu knihy o psychologii a osobním rozvoji, abych porozuměla sobě i druhým, medituji. Měla jsem dlouho vztek na svého exmanžela, cítila jsem se ublížená. Když se mi podařilo mu odpustit, nechat to být, tak se mi hodně ulevilo.

Toto odpuštění či puštění minulosti bylo o tom pustit to kvůli sobě?

Určitě. Ano. Kvůli sobě. Když jsem to udělala, tak mi i okolí dávalo pozitivní zpětnou vazbu. Najednou jsem jako člověk vyzařovala úplně jinou energii, byla jsem taková jiskřivější. I můj partner říká, že jsem pro něj obrovským zdrojem energie. Věřím, že to je tím, že více poslouchám svoje tělo, že jsem se částečně vymanila ze systému a měním svůj život ve více harmonický.

Cyklus ženy a bolesti hlavy. Jak migrénu ovlivňují hormony a co se s tím dá dělat?



Jak souvisí celý hormonální cyklus ženy s migrénou? Jak je to s tzv. menstruační migrénou, jde ji nějak léčit? Co dělat v období těhotenství a proč se migréna někdy náhle objeví i v období přechodu? O tom všem a ještě více jsme si povídaly s neuroložkou MUDr. Ingrid Nideremayerovou, která působí na dvou specializovaných pracovištích, které se zabývají léčbou bolesti hlavy.

Paní doktoro, pracujete ve dvou Centrech, která se specializují na léčbu migrény. Mohla byste nejprve tato Centra trochu představit?

Pracuji ve velkém Centru na Neurologické klinice Fakultní nemocnice Brno. Zde o pacienty pečují čtyři lékaři a každý den je několik ordinčních hodin vyčleněno pro pacienty, které trápí bolest hlavy. V rámci republiky ale také existují i menší soukromá specializovaná Centra, která doplňují síť specializovaných pracovišť a v jednom z nich působím i já. Toto specializované Centrum pro léčbu bolesti hlavy je umístěno na poliklinice na Makovského náměstí v Brně (www.neurologiebrnosro.cz) a zde rovněž nabízím pomoc pacientům s nejrůznějšími typy bolesti hlavy. Jsou mezi nimi také pacienti s chronickými bolestmi hlavy, kterým může pomoci i nová moderní léčba migrény.

CYKLUS ŽENY A MIGRÉNA

Paní doktoro, v jakých obdobích se v životě ženy vyskytuje migréna?

Migréna u žen se obvykle spouští až s prvními měsíčky. Je zajímavé, že v dětství mají chlapečci o něco častější výskyt migrény než malé holčičky. Ale s prvními měsíčky, čili počátkem hormonálního vývoje a zralosti ženy, dochází k výraznému nárůstu počtu žen, které trpí migrénou, a to tak, že celoživotně ženy mají třikrát častější výskyt migrény než muži. Podíváme-li se na výskyt migrény v populaci během celého života, tak migrénou v populaci trpí průměrně asi 12 % lidí, nicméně u mužů je to asi 6 % a u žen až 18 %. Ale pokud bychom si vzali pouze období mezi 18 a 50 rokem, tak se u žen dostáváme až ke 40 %, tzn. 20–40 % žen v tomto věkovém rozmezí trpí migrénou. Tyto migrény jsou často vázané na menstruační cyklus, a to především na menstruaci. Období ovulace zde může hrát také nějakou roli, ale není to tak výrazné. Mnohem podstatnější je v rámci menstruačního cyklu pokles hladiny estrogenu, který nastává v období menstruace. Je zde dokonce stanovena určitá kritická hodnota hladiny estro-

geny, je to nějakých 45 pikogramů, při kterých se výrazně zvyšuje citlivost některých center v mozgovém kmeni, v mezimozku a u žen, které jsou na to vnímavé, může kvůli tomu dojít k rozvoji migrény. Tedy tím podstatným faktorem, který má na spuštění migrény vliv, je pokles hormonů, což je, jak už jsem říkala, v období menstruace. Zatímco během ovulace je naopak ta hladina hormonů nejvyšší.

Jakou roli v tom hraje, když má žena migrénu s aurou, nebo bez aury?

Ano, tím je to ještě složitější. Máme dva typy migrény. Migrénu bez aury, to je taková nejběžnější, kterou známe, a migrénu s aurou.

U těchto dvou typů migrény je jiná závislost na hormonálních hladinách. Pokud bychom hovořili o menstruační migréně, tedy o migréně, která se vyskytuje v období poklesu hormonálních hladin, tak je to ta migréna bez aury. Naopak migréna s aurou vzniká při zvyšující se hladině estrogenu. Tento jev vidáme jako provokační faktor v období těhotenství, kdy dochází k nárůstu hladiny estrogenu. Proto také ženy v průběhu těhotenství, ve druhém, ve třetím trimestru, mohou trpět zvýšeným výskytem migrény s aurou. Nebo dokonce v průběhu těhotenství začne žena nově trpět migrénami s aurou. Anebo u žen, které mívaly migrény bez aury, se najednou mohou objevit migrény s aurou.

Může žena ovlivnit tuto menstruační migrénu nějakým režimovým opatřením?

Režimová opatření jistě doporučujeme, protože u některých žen se menstruační migréna může vyprovokovat jako souhra více spouštěčů. Ale pouze režimovými opatřeními se menstruační migréna ovlivnit nedá. Některé ženy mají hormonální hladiny přirozeně vyšší a jiné ženy mají pokles těchto hladin hormonů přirozeně nižší, do výrazně nižší hodnoty. To nejde ovlivnit režimem, to je přirozeně nastavené. Je možné to ovlivnit pouze hormonální léčbou, tedy v podstatě nasazením hormonální antikoncepce. Jak víme, hor-

monální antikoncepce je poměrně hodně rozšířená mezi mladými ženami i ženami středního věku. Pokud se tedy žena rozhodne, že hormonální antikoncepci chce užívat, tak můžeme využít už samotné nasazení této antikoncepce výběrem vhodného preparátu.

MOŽNOSTI LÉČBY MENSTUAČNÍ MIGRÉNY

Jaké jsou tedy možnosti?

Jsou dva možné přístupy, jak řešit menstruační migrénu. Bud budou ženy užívat kombinovanou hormonální antikoncepci, která za normálních okolností má cyklus 21 účinných tabletek a 7 dní pauzu. Anebo je to třeba 24 tabletek účinných a 4 tabletky placebo. Tuto antikoncepci ženy užívají stále, ale zase je tam hormonální pauza.

V tomto případě my vynecháváme placebo tabletky anebo ten týden pauzy. Hovoříme o podávání hormonální antikoncepce v takzvaném prodlouženém cyklu. Tímto způsobem můžeme odsunout menstruaci. Pokud žena takovouto léčbu toleruje. Gynekologové někdy prodloužený cyklus využívají i z hlediska gynekologického, pokud mají ženy silnější krvácení nebo jsou tam jiné důvody, proč potřebují menstruaci odložit, nebo vést v prodlouženém cyklu. Čili pak to vychází časově tak, že když má žena antikoncepci 21+7, tak užije 3 x 21 tablet, a pak bude sedmidenní pauza, takže si to protáhne na 2,5 měsíce a pak přijdou měsíčky.

Promiňte, že vám do toho vstupuji, ale slyšela jsem také od lékařů a je to rozšířené i mezi pacientkami, že ženy mající migrénu by antikoncepci brát neměly. Je to tedy spíše o tom, že brát antikoncepci mohou, ale v určitém přesně daném režimu?

Ano. Ženy trpící migrénou antikoncepci mohou brát, ale závisí to na tom, jestli má tato pacientka migrénu s aurou, nebo migrénu bez aury. A to je to klíčové. Já jsem teď hovořila o pacientkách, které trpí tou menstruační migrénou, těžkými záchvaty v průběhu menses a mají migrénu bez aury. Tam potřebujeme potlačit menses a je ho možné potlačit kombinovaným podáváním antikoncepce. Čili dosáhneme trvale stabilní vyšší hladiny estrogenu. Anebo je možné využít antikoncepci takzvanou jednosložkovou, čistě gestagenní, kdy naopak dojde k potlačení kolísání hladiny estrogenu, žena má trvale nižší hladinu estrogenu, a to jsou preparáty, které žena bere každý den. Ženy to někdy nazývají hormonální antikoncepcí, která se dá brát při kojení. Těch preparátů není mnoho na výběr, jsou ve formě tabletek nebo injekcí, které se aplikují například jednou za tři měsíce. Tímto způsobem jsou měsíčky potlačeny, žena nemenstruuje, a tak se ty těžké menstruační migrény dají zvládnout.

Jak je to u žen, které mají migrénu s aurou?

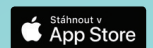
Ano, pak je tu druhá skupina žen, které mají migrénu s aurou. A zde přesně platí, že u těchto žen hormonální antikoncepce, která v sobě obsahuje estrogen, může být škodlivá, ba za určitých okolností dokonce nebezpečná, jak dále vysvětlím. Tyto ženy by rozhodně neměly užívat kombinovanou hormonální antikoncepci. Takže tady s tím naprosto souhlasím. Jak už jsem řekla, v přirozeném průběhu nárůst hladiny estrogenů v těhotenství může vést k rozvoji migrény s aurou. Totéž se může stát, když žena, která má migrénu s aurou a bude mít nasazenu kombinovanou antikoncepci, kde je jak estrogenní složka, tak gestagenní. Estrogenní složka může vést ke zhoršení migrén, k nárůstu rozvoje migrén s aurou, ale bohužel i bez aury. Prostě může dojít ke zvýšené četnosti záchvatů, navíc, pokud mají ženy cévní rizika, případně kouří, musí být poučeny od gynekologa, že kouřit nemají. Ženy také mohou mít skrytá cévní rizika, nějaké koagulopatie, a to je něco, co se v některých ordinacích gynekologa nezkontroluje automaticky. Pokud není třeba riziko trombózy v rodině nebo například nějaké potraty, tak se toto běžně nezkontroluje. Při souhrě více rizikových faktorů, jako je migréna s aurou, kombinovaná hormonální antikoncepce plus nějaký další faktor, hrozí této ženě riziko rozvoje tzv. migrenózního

Pro více informací o migréně, praktické rady, snadné vedení záznamů o bolestech hlavy, spouštěčích migrény a užitých lécích



MIGRÉNA KOMPAS

**mobilní aplikace ke stažení zdarma
více na www.migrena-kompas.cz**



infarktu, což je mozková příhoda. Takže skutečně ano, u migrény s aurou je jakékoli nasazení kombinované antikoncepce kontraindikováno. Tak je to i v příbalovém letáku všech hormonálních antikoncepcí. Jen je tam uvedena „migréna s ložiskovými příznaky“, což v klasifikaci migrény není žádná forma migrény. Takto se v příbalových letácích často definuje migréna s aurou. Když si to pacientka přečte, tak tomu nerozumí. Často se stává, že mají pacientky nasazený kombinovaný preparát a gynekolog řekne, že je v něm velmi nízká hladina estrogenu, jen 15 mikrogramů. Ale už jen přítomnost syntetického estrogenu může vést ke zhoršení migrén s aurou.

Pani doktorko, vzhledem k tomu, že migrénou trpí také ženy v produktivním věku, které si pravděpodobně chtějí mateřství plánovat, je nějaká možnost antikoncepce i pro tyto ženy?

Možnosti jsou, i když trochu omezené. Pokud bychom hovořili o tabletové, či injekční formě, tak lze využít možnosti gestagenní antikoncepce. Čistě gestagenní antikoncepce může bohužel u některých žen vést ke spínění, tedy neudrží děložní sliznici, ženy tuto antikoncepci netolerují. V tomto případě je možné užít tělísko s hormonem gestagenem, aby žena příliš nekrvácela. Ženy mající migrénu s aurou jsou v tom výběru antikoncepce rozhodně omezeny v tom, jaké preparáty mají na výběr, protože nejvíce předepisované jsou kombinované hormonální antikoncepce, ve

kterých je celá řada kombinací estrogenů, ale také hlavně celá řada progestinů, které mají různé vlastnosti. A jakmile je v antikoncepci obsažen estrogen, tak takový preparát žena mající migrénu s aurou užívat nemůže. Čistě gestagenních preparátů je mnohem méně, je to tedy určitá nevýhoda.

Já jsem se před více než 10 lety hodně zabývala touto problematikou, přednášela jsem na řadě sympozií i na velkém sjezdu gynekologů a i tam jsme se setkala s tím, že někteří gynekologové migrénu opomíjejí a neptají se na to. Pokud to žena sama neřekne, tak se na to gynekologové obvykle neptají. A když se na to neptají, tak to nemají uvedené v anamnéze, tím pádem vzniká problém. Chtěla bych spíše apelovat na ženy, pokud mají migrénu a vybírají s gynekologem vhodnou hormonální antikoncepci, je potřeba migrénu hlásit. Především informovat lékaře, když mají migrénu s aurou. To je to podstatné, protože to je ta složitější forma migrény.

Jak by mohla vypadat ideální spolupráce neurologa s gynekologem?

V takovém velkém městě, jako je Brno, kde je spousta ordinací gynekologů a ženy si vybírají, který lékař jim vyhovuje, tak zde je těžké nějak úzce spolupracovat. Bylo by to možné určitě na malém okresním městě, kde těch gynekologů nebude tolik. Brno, Praha, to jsou velké aglomerace a ordinací je celá řada. Já to řeším tak, že do zprávy pacientce velice slušně napíšu informaci pro gynekologa, jaký typ antikoncepce, samozřejmě, že ne konkrétní preparát, ale jaký typ hormonální antikoncepce, případně jaký režim užívání bych doporučila, a co bych naopak považovala za kontraindikované. Slušně doporučím zvážení využití jednoho z těchto typů. Gynekologové na to slyší, když je to napsané ve zprávě, a také díky tomu vědí, že žena je poučená. Ona už ode mě odchází s tím, že je tam nějaké to riziko nevhodně nasazené antikoncepce.

TĚHOTENSTVÍ A MIGRÉNA

Pojďme se posunout dále k těhotenství a migréně. Mám správný pocit, že během těhotenství u mnoha žen migréna bez aury vymizí?

Ano. Říkáte to dobře, ono to vychází z logiky věci. Pokud ta migréna bez aury je více vázána na menstruaci, tak skutečně nám ten hlavní spouštěč odezní. Ještě v prvním trimestru se někdy migréna objeví, ale druhý, a především třetí trimestr pocítují ženy jako naprosté migrénové prázdniny. To je samozřejmě perfektní, ale jak říkám, v první trimestru se ještě migrény mohou vyskytovat.

Pokud se migréna v těhotenství objeví, může ji žena něčím léčit, ať je to migréna s aurou nebo bez aury?

Léčba migrény, ať už s aurou nebo bez aury, v průběhu těhotenství je velmi obdobná. Tedy zde vyjmenuji léky, které je možné užit a případně s jakým omezením. Lék, který je možné podat po celou dobu těhotenství, je Paralen. Faktem je ale, že Paralen není pro řadu žen s těžšími záchvaty migrény účinný. Takže to je nepříjemné. Nicméně je to potřeba vědět, že Paralen mohou těhotné ženy užívat po celou dobu těhotenství. Případně Paralen v kombinaci s kofeinem, v rámci kombinovaného analgetika, pokud by ta žena neměla hypertenzi. Existují například rychle rozpustné tablety, aby nástup účinku byl rychlejší. V prvním a druhém trimestru dále můžeme využít některá analgetika ze skupiny nesteroidních antirevmatik a antiflogistik. Od loňského roku je více léků, které může žena na migrénu užívat. Dříve to byl jenom Ibuprofen, od loňského roku přibýly i látky, jako je Nimesulid, či preparáty Aulin, Nimesil, Diclofenac.

V těchto preparátech je celá řada účinných látek. Dále je to Dexketoprofen, Ketoprofen a Naproxen. Tyto nejběžnější nesteroidní antirevmatika a antiflogistika lze využít. Většina z nich je volně prodejných. Dále je možné použít i některá kombinovaná léčiva, jak jsem již řekla, například Paralen s kofeinem.

Na druhé straně, aby to nevypadalo, že žena do sebe může „cpát“

na co si vzpomene, tak to určitě ne. Ale jde spíš o to, aby věděla, že pokud záchvat přijde, že si může, když to jinak nejde, lék vzít, aby jí to zabralo. Naopak, některé z antirevmatik není možné užívat, je to Indometacin, indometacinové čípky, ten rozhodně ne. To je hodně rozšířený lék právě u záchvatů, které jsou s nevolností, se zvracením. Ten rozhodně v těhotenství nelze užívat. Na to bych ráda upozornila. Není to sice volně prodejný lék, ale ženy ho mohou mít ještě z předchozího období.

Když o tom mluvíme, tak mě napadá, že v každém případě jsou asi zakázány triptany (specifické léky na migrénu, pozn. redakce)?

Nejsou úplně zakázané v prvním a druhém trimestru. Při velmi silném záchvatu je možné tyto léky mimořádně vzít. U těchto léků nebyly popsány žádné vývojové vady plodu, ale tento lék samozřejmě vede k zúžení cév. Větší dávka nebo častější užívání by teoreticky mohly vést například k zúžení cév, které prokrvují dělohu. Rozhodně bych to nedoporučovala jako standardní lék, ale mimořádně je to povoleno. I v informaci o léčivu je uvedeno v příbalovém letáku – v prvním a druhém trimestru v mimořádných situacích. Určitě by ale těhotná žena měla užívat triptan pouze po konzultaci s lékařem, aby věděla, kdy ano a kdy ne.

A jak je tomu tedy po porodu?

Po porodu se migrény mohou vracet, ale v období kojení mohou být ženy před migrénou ještě chráněny, a to proto, že u žen, u kterých se při kojení nevrací měsíčky, jsou ještě hormonální hladiny relativně stabilní. V tomto období by migrény mohly být u těch menstruačních migrén o něco mírnější. S návratem měsíček už se to dostává do normálních kolejí.

A teď, co žena může užívat. To je také důležité. Jako lék číslo jedna z těch běžných analgetik je Ibuprofen a Paralen. Ty ostatní nesteroidní antirevmatika moc doporučováni nejsou, ty tam v informacích o léku mají kojení jako kontraindikaci právě kvůli miminku.

U Ibuprofenu problém není, víme dobře, že ibuprofenový sirup se dává i novorozencům v prvním měsíci, takže to možné je. Co se týče triptanů, tak na silný záchvat je ho možné podat, ale žena nesmí po jejich podání 12 hodin kojit, konkrétně po Sumatriptanu, a je potřeba mléko odstříkat. Pokud by to bylo v době, kdy ještě plně kojí, tak to může být problematické, protože miminko umělou výživu zatím nepřijímá. Ale pokud jsou ženy, které kojí do jednoho roku, roku a půl nebo déle a kombinují kojení s umělou výživou, tak tam už by to problém být nemusel.

Šárka Beáta Joklová



Chcete vědět další informace od MUDr. Niedermayerové, jak je to s migrénou v období přechodu?

Jak mohou pomoci při migréně režimová opatření?

A jak je to s novou moderní léčbou v souvislosti s hormony? To vše se dozvíte v plné verzi článku,

který zveřejníme na našem webu www.migrena-kompas.cz. Článek je zkrácen, protože v tištěném

časopisu je omezený prostor pro publikaci.

Hormonální jóga, pomoc při trápení s migrénou.

Cvičení pomáhající s bolestí hlavy



Šárka Pávová je akreditovanou lektorkou hormonální jógové terapie pro ženy. Povídalý jsme si nejen o tom, jak tento ucelený systém může pomoci ženám trpícím migrénou, ale samozřejmě i o tom, jak má toto cvičení pozitivní vliv na celý hormonální systém ženy v každém věku, jak blahodárně působí na psychickou rovnováhu a v neposlední řadě i o tom, že je to cvičení téměř pro každou ženu. Tedy i tu, která jógu nikdy necvičila. Mnohé se dozvíte v našem rozhovoru a pokud byste se chtěly o tom dozvědět více, tak informace naleznete na stránkách www.joga-sarka.cz.

Mohla byste nejprve něco říci o hormonální józe, jak vznikla a kdo je autorkou tohoto systému?

Autorkou hormonální jógové terapie je paní Dinah Rodriguez. Dinah pochází z Brazílie, vystudovala psychologii a filosofii v Sao Paulu, je uznávanou jógovou terapeutkou. Dnes je této dámě úctyhodných 94 let a i v takto vysokém věku zůstává neskutečně vitální, aktivní a stále cvičí jógu! Hormonální jóga je ucelený a do posledního detailu propracovaný systém, na kterém pracovala téměř 20 let. Sestavu vytvářela a ladila s jógovými učiteli, fyzioterapeuty a také s lékaři klasické medicíny. Sestava obsahuje dynamické jógové pozice, neboli ásany, intenzivní dechová cvičení, tibetské techniky pro přesouvání a usměrňování energie, také bandhy

a mudry. Tento systém byl původně vytvořen pro ženy v období menopauzy, ale ukázalo se, že je prospěšný ženám v každém období jejich života.

Hormonální jógová terapie aktivuje žlázy s vnitřní sekrecí, které produkují hormony. To znamená, že pracuje s vaječníky, se štítnou žlázou, s hypofýzou, cílí také na ledviny a nadledvinky, které také produkují malé množství pohlavních ženských hormonů estrogenu a progesteronu. Hormonální jóga umí

harmonizovat celý hormonální systém. Jak už jsem řekla, původně tento systém byl vytvořen pro ženy v období menopauzy. Zjistilo se ale, že i mnoho mladých žen řeší problémy způsobené hormonální nerovnováhou. A když se podíváme konkrétně na období menopauzy? Příroda to zařídila tak, že nám ženám přirozeně v tomto období klesají hormonální hladiny pohlavních ženských hormonů estrogenu a progesteronu a touto cestou se dá hormonální hladina úspěšně zvýšit.

Co se v těle ženy děje?

To, že nám od určitého věku přirozeně v těle klesají hladiny těchto pohlavních hormonů, může způsobovat hormonální nerovnováhu. Období menopauzy provází mnohé nepříjemné průvodní jevy, mezi které právě patří například migréna. Příčin migrény může být samozřejmě mnoho, není to jenom hormonální nerovnováha, ale zrovna

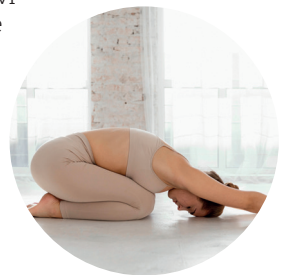
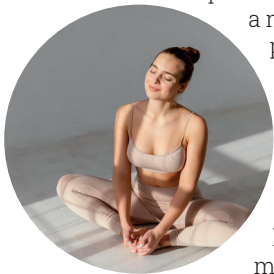
ta způsobuje v těle ženy velký zmatek a může mít za následek jak zdravotní, tak psychické problémy. S poklesem pohlavních ženských hormonů dochází u žen velmi často k návalům horka, nespavosti, podrážděnosti, ke ztrátě životní energie, ztrátě libida, ženy si často stěžují na bolesti hlavy. U některých žen se mohou ztrácet i ženské tvary. Často ženy také trápí psychická nepohoda spojená se ztrátou radosti ze života. Někdy ženy musí dokonce vyhledat pomoc psychologa nebo psychiatra a poté jsou jim předepsána antidepressiva. Psychika má na zdraví žen veliký vliv.

Působí na ženy tato hormonální jóga tedy na více úrovních?

Ano, sestava působí na ženské tělo komplexně – na úrovni fyzické, emoční, mentální a duchovní. Je to skvěle vymyšlený systém. Součástí sestavy jsou také harmonizace energie a harmonizace čakr (pozn. redakce: energetická místa v těle dle jógy), má psychosomatické účinky, tedy pomáhá odstraňovat fyzické problémy vzniklé na úrovni psychiky.

Může tato sestava zharmonizovat menstruační cyklus, například silné krvácení apod.?

Určitě. Žena je bytost cyklická. Je prokázáno, že v průběhu měsíce se u žen hladiny hormonů mění, mění se v době před menstruací, během menstruace i po menstruaci. Stále je to spojené s výkyvem hormonálních hladin a právě tímto cvičením můžeme svému tělu pomoci, aby se hormonální hladiny udržely v rovnováze. Pak nedochází k tomu, že ženy trpí velmi silnou nebo velmi bolestivou menstruací. U mladých žen naopak někdy dochází k nepravdělné menstruaci, nebo vůbec nemenstruují a neovulují. A zde je právě ta spojitost s hormonálními výkyvy. Často také ženy řeší silný premenstruační syndrom. Nicméně na druhou stranu si myslím, že to k nám ženám patří. Nemělo by to ale příliš zasahovat do psychiky, protože pokud se žena necítí psychicky dobře, projeví se to i na té stránce fyzické, jsou to propojené nádoby.



Může být pro ženu, která nikdy necvičila, toto cvičení obtížné? A z čeho se taková lekce hormonální jógy skládá? Začínáte cvičením, nebo dýcháním? Jak to vypadá?

Není to úplně tak, i když by se to nabízelo. Toto se týká spíše jógy jako takové. Základ jógy je opřený o správné a vědomé dýchání. Protože vedu i lekce klasické jógy, vím, že některým cvičicím trvá i celý rok, než se naučí správně dýchat. Ale od dechu se mnohé odvíjí, a když se naučíme správně dýchat, tělo se dokáže fyzicky i psychicky krásně uvolnit. Myslím si, že pokud to zvládneme, vyřešíme spoustu zdravotních problémů. Dýchání, to je takový základ v józe, je to vědomá činnost, to je důležité si uvědomit. Lidé často dýchají velmi povrchně a mělce. Když se člověk ale dostane do nějaké stresové situace či emocionálního šoku, je dobré se zaměřit právě na dech, hluboce se nadechnout – od spodní břišní části, přes hrudní část až po oblast klíčních kostí. Tedy využít vědomě plný jógový dech. Ne nadarmo se říká, „při stresu se zhluboka nadechni, prodýchej to, uvolni se“. Správné dýchání dokáže dělat zázraky, pokud se naučíme dýchat vědomě zhluboka, a ještě bych řekla úsporně, protože my neskutečně, co se týká dechu, plýtváme energií. Když dýcháme rychle a špatně, celé tělo se stáhne, stáhne se i oblast beder a krční páteře a může se spustit již zmiňovaná migréna. Je to spolu provázané.



Jak je to u té hormonální jógy?

U hormonální jógy je to trochu specifické, je to dynamická forma jógy. Má úžasné výsledky proto, že využívá velmi efektivní jógové techniky, které stimulují a podporují funkci žláz s vnitřní sekrecí a tím pomáhá ke správnému fungování těla. Navíc díky vybraným pozicím naše tělo krásně protáhne, uvolní a posílí. Ženy se naučí daleko lépe vnímat samy sebe a své tělo, což mnohé předtím nedovedly.

Nicméně hodně žen si myslí, že jóga je těžké cvičení pouze pro mladé pružné lidi. Co byste jim řekla?

Jednak bych jim připomněla, že paní Dinah Rodriguez je dnes již zmiňovaných 94 let a je pro mě chodící „reklamou“ na zdraví a toto cvičení. Je to energická, velmi aktivní dáma. A také připomínám, že systém hormonální jógy byl původně určen pro ženy v přechodu. A hlavně, jóga není o srovnávání se s ostatními, jóga je o nás a pro nás. Vždy ženám říkám, že si mohou během jógové praxe zavřít oči, aby se nenechaly ničím a nikým rozptylovat a byly tak „u sebe“. Také pomáhá říci si, že v tu danou chvíli dělám vše nejlépe, jak dokážu. A v neposlední řadě upozorňuji na jeden z etických principů jógy Ahinsá (nenásilí), což znamená nejen, abychom neublížovali ostatním, ale především sami sobě. Na semináře chodí mimo jiné i ženy, které až doposud na sobě nepracovaly, nikdy jógu necvičily, v rámci fyzické stránky mají mnoho omezení, pohybových nebo zdravotních. U hormonální jógy se nemusí vůbec bát, protože každý cvik se dá alternovat, upravit tak, aby se u toho žena nejen dobře cítila, ale především, aby si neublížila. To je velmi důležité. Jóga je široká cesta pro každého.

V souvislosti s jógou se hodně mluví o čakrách, energetických centrech, i my jsme je zmiňovaly. Také toto ženám na hodině vysvětlíte?

Veškeré informace se ženy dozví na seminářích. Právě proto, že na semináře přicházejí i ženy, které jógu nikdy nepraktikovaly, vše podrobně vysvětluji. Na druhou stranu mám zkušenost, že i když ženy nejdou úplně do hloubky, i tak cvičení funguje a přináší výsledky. Jelikož je potřeba naučit se sestavu a všechny techniky (dechová cvičení, technika pro přesouvání a usměrňování energie, bandhy, mudry, harmonizace) správně, je nutné navštívit seminář. A ano, pracujeme i se zmiňovanými čakrami v závěrečné části sestavy. Pokud jsou čakry zablokované či oslabené, vždy se to na našem těle projeví. Tedy cílem je čakry zharmonizovat.

Jak vypadá celá hodina, koncepce hormonální jógy?

Nejprve bych chtěla říci, že tuto terapeutickou formu jógy je třeba se naučit pod vedením akreditované lektorky. Je to velmi specifický systém, a pokud by se to žena nenaučila pod odborným vedením, mohla by si nesprávným prováděním i ublížit. Já osobně mám tyto semináře koncipované tak, že nabízím formu intenzivního víkendového semináře, kdy se celou sestavu naučíme během dvou dnů. Je to okolo deseti hodin. Další možností je absolvovat formu měsíčního semináře, výuka je rozvolněnější a je rozdělena do čtyř lekcí po dvou hodinách během jednoho měsíce.

Sestava je rozdělena na tři části. První část je zahřívací, připraví naše tělo a mysl na hlavní cvičení a pomůže nám uvolnit jednotlivé části těla, kde se často kumuluje napětí. Druhá část je samotná sestava cviků, při které aktivujeme jednotlivé žlázy s vnitřní sekrecí a třetí, závěrečnou část tvoří harmonizace energie a čakr. Sestava se vždy cvičí jako celek, pořadí cviků je neměnné a žádné nelze vynechat (vyjímkou je období menstruace). Po absolvování semináře si ženy sestavu cvičí již samy doma. Je to sestava na celý život, pokud je vůle. Na semináři každá žena obdrží podrobná skriptá, kde jsou každý cvik a technika podrobně popsány. A pokud si není jistá, zda cvičí správně, případně nezačne cvičit vůbec, nabízím opakovací lekce. Na nich vše společně doladíme, zkontrolujeme a zacvičíme si společně s ostatními.

Pokud žena bude takto pravidelně cvičit hormonální jógu, může jí to tedy pomoci i se zvládnutím migrén?

Mám spoustu krásných zpětných vazeb od žen, které prošly seminářem a pravidelně cvičí. Je potřeba říci, že čím častěji žena cvičí, tím lepších výsledků dosáhne. Ženy mi hlásí, že se cítí celkově lépe, některé přestaly trápit anebo se jim zmírnily mnohokrát zde zmiňované migrény. Anebo když vám některá z žen, která prošla seminářem, zavolá, že konečně po letech trápení čeká vysněné miminko! Vždy mne tyto zprávy potěší a vše co dělám, mi dává hluboký smysl.



U hormonální jógy je to trochu specifické, je to dynamická forma jógy. Má úžasné výsledky proto, že využívá velmi efektivní jógové techniky, které stimulují a podporují funkci žláz s vnitřní sekrecí a tím pomáhá ke správnému fungování těla. Navíc díky vybraným pozicím naše tělo krásně protáhne, uvolní a posílí.

