

## **ZÁSADY TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY**

### **O bolestech hlavy a migréně**

Bolest hlavy může mít nejrozmanitější tělesné a duševní příčiny, také intenzita bolestí hlavy může být různá, od krátkodobé, mírné bolesti až k prudkým bolestem, které znemožní jakoukoli činnost. Může je zapříčinit celá řada faktorů: začínající změna počasí, tlak vzduchu, alergie na potraviny, pravidelné přetížení a únava očí a nejběžnější nemoci – horečnaté onemocnění nebo problémy s trávením, stres a podobně.

Experti dnes rozlišují více než 250 forem bolestí hlavy, které se velmi obtížně diagnostikují. Někteří lidé mají bolesti hlavy velmi intenzivní, doprovázené nevolností, zvracením, poruchami vidění a citlivostí na světlo, které je zcela vyřadí z normálního života. V tomto případě se hovoří o migréně, při jejímž vzniku hraje roli celá řada faktorů, které mohou být u jednotlivých osob různé. Ale přesné příčiny vzniku migrény, navzdory intenzivnímu výzkumu, dodnes nejsou jednoznačně objasněny. Bylo zjištěno, že nejméně devadesát procent těch, kteří trpí migrénou, prodělalo první záchvat před čtyřicátým rokem věku, zřídka kdy začíná migréna u lidí starších padesáti let. Existují dva základní typy migrény: klasická migréna s aurou migréna bez aury. U obou typů migrén se bolesti vyskytují zpravidla na jedné straně hlavy, obvykle v čelní krajině nebo ve spáncích, ale příležitostně mohou být na obou stranách. Charakter bolesti značně kolísá od tupé, hlodavé bolesti až k nesnesitelnému bušení.

Každá bolest hlavy je pro nás varováním. Vždy je nutné pátrat po příčině. Bolest hlavy má určitou souvislost se stravou, životním stylem, psychickou kondicí a podobně. Ale může být také projevem závažného onemocnění. Proto trpíte-li náhlými, vytrvalými nebo stále silnějšími bolestmi hlavy, měli byste navštívit lékaře.

### **Proč nás bolí hlava?**

Faktory, které vyvolávají bolesti hlavy a migrénu, jsou velmi rozmanité, mohou k nim patřit určité druhy potravin, výkyvy hladiny krevního cukru, jaterní onemocnění, hormonální změny, nedostatek spánku, stres, změny počasí, znečištěné prostředí a podobně. Obecně lze říct, že bolest hlavy je obranným, varovným mechanismem poškození tkáně, a to nejčastěji zánětem, tlakem, teplem či chladem. Různé tkáně jsou schopny vyvolávat bolestivé podněty velmi různou měrou, ale například mozek, přestože se jedná o velice citlivý a snadno zranitelný orgán, není prakticky vůbec vybaven nervovými vlákny vedoucími bolest a ani při značném poškození nebolí. Co nás ale dokáže velmi bolet, jsou mozkové pleny, tedy blány pokrývající a chránící povrch mozku a také vystýlající dutinu lebeční. Další tkáně, která je zodpovědná za bolesti hlavy, jsou svaly a svalové úpony, a to především v oblasti týlní, ale i spánkové, méně již čelní a obličejové. Tyto bolesti trápí mnoho pacientů jakéhokoli věku. Nejčastějším zdrojem bolestí hlavy jsou cévní stěny se svým bohatým zásobením, značnou roztažitelností a citlivostí na nejrůznější regulační

## 100 + 1 přírodních rad na bolest hlavy

Jarmila Mandžuková

vlivy. Většinou jsou bolestivé podněty z hlavy vedeny trojklanným nervem. Mimoto má oblast trojklanného nervu velmi silné spojení s tzv. limbickým systémem, který je zodpovědný za citové prožívání. Právě z tohoto důvodu je bolest v oblasti hlavy subjektivně hodnocena tak intenzivně a má velmi výrazný citový dopad.

### Bolesti hlavy a ženy

Před pohlavní zralostí jsou bolesti hlavy o něco častější u chlapců než u dívek. Později převažují ženy, které trpívají bolestmi hlavy a migrénou častěji a intenzivněji než muži, zejména v období kolem menstruace. Zvláště migréna je silně závislá na hormonálních procesech v těle, příčinou jsou změny hladiny hormonu estrogenu.

Spojitost mezi migrénou a menstruací zaznamenal poprvé již Hippokrates v pátém století př. n. l. Po staletí lékaři věděli, že zdrojem bolestí hlavy u žen je děloha. Některé ženy uvádějí častější bolesti hlavy, když začnou užívat antikoncepční pilulky. Asi osmdesát procent pacientek pozoruje znatelný ústup migrény během těhotenství, ale potom bývá migréna stejně častá jako předtím. Také po přechodu (klimakteriu) u žen frekvence migrény pomalu klesá. Podobný ústup lze pozorovat i u mužů po padesátém roce života.

Jsou bolesti hlavy dědičné?

Přestože nebyl dosud identifikován žádný specifický gen migrény, mají záchvaty migrény tendenci k »rodinnému výskytu«. Spíše se uvádí určitá dědičná dispozice ke spouštěcím faktorům, v mnoha rodinách je dědičné zatížení cév, cévní stěna může být vrozeně slabá, ochablá, nebo naopak tužší a méně pružná. Kolísání tlaku s nevyváženým průtokem krve cévami způsobuje bolesti hlavy. Asi padesát procent pacientů udává, že migrénou trpí i další členové rodiny. Naproti tomu jen asi dvacet procent pacientů, kteří trpí bolestmi hlavy, udává rodinný výskyt. V této souvislosti bylo zjištěno, že matky postižených trpí migrénou ve čtyřiceti až padesáti procentech, otcové v patnácti procentech, některá sestra v sedmnácti procentech a bratr ve dvanácti procentech. Migréna se častěji vyskytuje u lidí, kteří trpí depresí nebo chorobnou úzkostí.

### Rozhlédněte se kolem sebe

Možná že bolest hlavy je u vás vyvolána vnějšími faktory, proto proveďte některé změny – snižte teplotu vytápění, častěji větrejte, zvlhčujte vzduch pokojovými květinami nebo zvlhčovači; na vině může být i nekvalitní umělé osvětlení a ostré světlo. Kouření nebo pobyt v zakouřené místnosti může rovněž vyvolat bolesti hlavy. Nezanedbatelný je také vliv různých voňavek, vůně květů, výpary organických ředidel a syntetických barev, výpary chlóru, čpavku a formaldehydu. U mnoha pacientů vyvolává bolesti hlavy přímé vystavení slunci a nadměrný hluk.

