



Sievišķie hormoni un galvassāpes

Galvassāpes ir realitāte, – tās nav tikai iedomas.

Sievietes hormonālās pārmaiņas dzīves laikā, sākot no pubertātes līdz pat menopauzei, atstāj būtisku ietekmi uz migrēnu un cita veida galvassāpēm. Zināšanas par to, kas var būt gaidāms, sievietēm palīdzēs izprast, kādēļ galvassāpes rodas un kādos gadījumos jāvēršas pēc palīdzības.

“

Saprotot, cik lielu iespaidu uz galvassāpēm atstāj sieviešu hormoni, iespējams, arī Jūs izbrīna – kādēļ gan pacientēm netiek lūgts veikt hormonu analīzes? Taču izrādās, ka neviens no hormonu analīžu rezultātiem nespēj ārstam sniegt precīzu informāciju par īsto problēmas cēloni.



Galvassāpes un sievietes hormoni

Saikne starp sieviešu hormoniem un procesiem, kas izraisa galvassāpes, kā arī procesiem, kas situāciju ar galvassāpēm uzlabo vai pasliktina, ir visai sarežģīta. Pat gadījumos, kad hormonu svārstības pie galvassāpēm nepārprotami ir visai izšķirošs faktors, standarta hormonu analīzes parasti uzrāda normālus rezultātus. Tāpat pētījumi rāda, ka hormonu analīžu rezultāti sievietēm, kurām hormonālās svārstības ir galvassāpju izraisītājfaktors, un sievietēm, kurām tās nav galvassāpju izraisītājfaktors, īpaši neatšķiras.



Galvassāpes, migrēna un pubertāte

Pubertāte ir laiks, kad meitenes ķermenis cikliski sāk izdalīt hormonus, iezīmējot menstruāciju sākšanos. Tas ir arī laiks, kad pirmo reizi hormonu darbība var atstāt ietekmi uz galvassāpēm. Lai gan migrēna var sākties jebkurā dzīves vecumposmā, bieži tā parādās tieši pubertātes gados.



Lai gan migrēna var sākties jebkurā dzīves vecumposmā, bieži tā parādās pubertātes gados.



Galvassāpes un menstruālais cikls

Daudzas sievietes pamana saikni starp galvassāpēm un menstruālo ciklu. Dienās īsi pirms mēnešreizēm un mēnešreižu laikā galvassāpes parasti ir **biežākas un daudz spēcīgākas**. Vienlaikus var novērot garstāvokļa maiņas, šķidruma aizturi organismā jeb tūsku, kā arī citus premenstruālos simptomus, kas, sākoties menstruācijām, mazinās.

Migrēnu ietekmē arī pats menstruālais cikls. Dažām sievietēm par migrēnas palaidēj mehānismu var kalpot dabiski zemais estrogēnu hormonu līmenis mēnešreižu sākumā. Arī citi ar menstruālo ciklu saistītie hormoni, kuri cikla laikā mainās, kā, piemēram, prostaglandīni, kas izdalās tieši pirms menstruācijām un to laikā, var būt kā spēcīgi migrēnas lēkmes izraisītāji. Tas īpaši attiecas uz sievietēm, kurām migrēna sākas tikai pirmajā vai otrajā menstruālās asiņošanas dienā. Tā dēvētā “menstruālā migrēna” var būt smagāka, salīdzinot ar migrēnu citās mēneša dienās, tāpēc ar lēkmes ārstēšanu noteikti nevajadzētu kavēties. Ja bezrecepšu zāles nav efektīvas, ārsts var izrakstīt recepšu medikamentus, kas, iespējams, būs efektīvāki. Ar ārstu varat izrunāt arī citas ārstēšanas iespējas. Vēl nav radītas tieši menstruālajai migrēnai paredzētas zāles, taču ir medikamenti, kuru iedarbība vērtē-

jama kā salīdzinoši laba. Medikamentu izvēli nosaka arī citas ar menstruālo ciklu saistītas problēmas, pie kurām arī var būt noderīga esošā ārstēšana. Šos aspektus būtu nepieciešams apspriest ar ārstu vai medmāsu.



Galvassāpes un kontracepcija

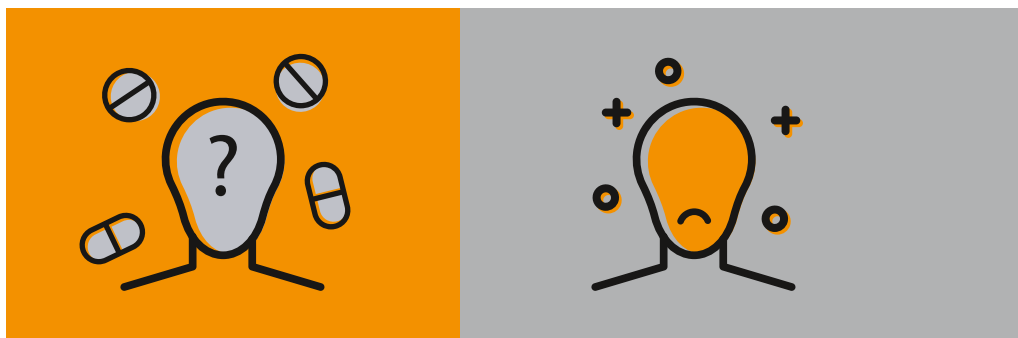
Lielākajai daļai sieviešu hormonālā kontracepcija, kā, piemēram, kombinētie pretapaugļošanās līdzekļi (tabletes, plāksteri, riņķi un injekcijas), ir droši. To pašu var attiecināt uz sievietēm ar migrēnu. Daudzas sievietes atzīst, ka kombinētie hormonālie kontracepcijas līdzekļi neietekmē viņu galvassāpes; reizēm, tieši otrādi, palīdz tās mazināt. Pat ja tā, galvassāpes vienalga ir visai bieža šo zāļu blakusparādība; vairumā gadījumu tās mazinās, kad hormonālie kontracepcijas līdzekļi ir lietoti dažus mēnešus, tādējādi tikai retu reizi tas ir iemesls, lai pilnībā pārtrauktu kontraceptīvu lietošanu.

Ja pirms kombinēto hormonālo kontracepcijas līdzekļu lietošanas Jums ir bijusi migrēna bez auras, iespējams, pamanīsiet, ka migrēnas lēkmes Jūs tagad piemeklē no zālēm brīvajos periodos, kad hormonu līmeņa pazemināšanās izraisa “zāļu atcelšanas” asiņošanu, līdzīgu kā menstruālā asiņošana. Arī estrogēnu līmeņa krišanās var izraisīt migrēnas lēkmi, tāpat kā tas notiek normāla menstruālā cikla laikā.

Taču, ja Jums ir migrēna ar auru, kombinētos hormonālos kontracepcijas līdzekļus Jums nevajadzētu lietot. Kāpēc? Jo šajos kontracepcijas līdzekļos atrodami estrogēni var palielināt insulta risku. Lai gan insulta risks sievietēm jaunākām par 50 gadiem ir ļoti zems, nebūtu prātīgi šo risku palielināt, sevišķi tāpēc, ka pieejamas vēl daudzas citas kontracepcijas metodes. Vairākas no tām ir pat efektīvākas par kombinēto hormonālo kontracepciju.

Savukārt, ja Jums ir migrēna bez auras, bet, sākot lietot kombinētos hormonālos kontracepcijas līdzekļus, tā mainās uz migrēnu ar auru, Jums nekavējoties jāpārtrauc tos lietot un jāmeklē medicīniskā palīdzība. Pēc iespējas ātrāk jāapmeklē ārsts vai medmāsa, jo var būt radusies

nepieciešamība arī pēc ārkārtas jeb avārijas kontracepcijas. Ir izstrādāts atsevišķs buklets par migrēnu, kur paskaidrots, kas ir migrēna bez auras, un kas – migrēna ar auru. Jautājiet savam ārstam vai medmāsai, ja vēlaties ar šo bukletu iepazīties. Kontracepcijas metodes, kas satur tikai progestogēnu (**tabletes, implanti, injekcijas un intrauterinās metodes**), nepalielina insulta risku, bet tām ir atšķirīga ietekme uz galvassāpēm. Lielākā daļa pētījumu norāda uz to, ka, ja konkrētā kontracepcijas metode “izslēdz” dabiskās menstruācijas, galvassāpes parasti mazinās.

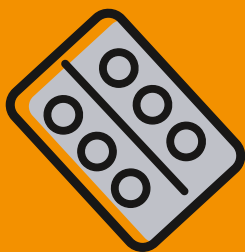


Galvassāpes, grūtniecība un barošana ar krūti

Par laimi, vairums sieviešu atzīst, ka galvassāpes grūtniecības vēlākajos mēnešos mazinās. Biežāk to novēro sievietēm, kurām ir migrēna bez auras, un šis ieguvums var turpināties arī laikā, kamēr mazulis tiek barots ar krūti. Tomēr grūtniecības pirmajos mēnešos galvassāpes mēdz pastiprināties. Viens no galvassāpes pastiprinošiem iemesliem ir tas, ka nelaba dūša (grūtniecības toksikozes dēļ), īpaši, ja tā ir stipri izteikta, **var būt kā traucēklis pilnvērtīgai ēdiena un šķidruma uzņemšanai, tādējādi samazinot cukura līmeni asinīs un izraisot dehidratāciju.** Ja arī Jums jācīnās ar sliktu dūšu, centieties ēst mazas, bet regulāras un ogļhidrātiem bagātas maltīšu porcijas, kā arī dzert daudz šķidruma. Lai izvairītos no pārmērīga noguruma, ļoti svarīga ir pietiekama un pilnvērtīga atpūta. Galvassāpju atvieglošanai ārsta uzraudzībā var izmēģināt arī akupunktūru, bioloģiskās atgriezeniskās saites metodi

(biofeedback) un citas relaksācijas tehnikas. Sievietēm, kurām pirms grūtniecības iestāšanās ir bijusi migrēna ar auru, visdrīzāk, lēkmes turpināsies arī grūtniecības laikā. Savukārt, ja sieviete ar migrēnu pirmoreizi saskaras tieši grūtniecības laikā, liela iespējamība, ka tā būs migrēna ar auru. Nav pierādījumu, ka galvassāpēm, arī migrēnai (ar vai bez auras) ir kāda tieša ietekme uz grūtniecības procesu un bērna attīstību. Taču noteikti jāpārlicinās, ka izvēlētā galvassāpju ārstēšana un lietotie medikamenti ir gaidāmajam bērnam droši. Līdz šim (ja runā par drošību grūtniecības un krūts barošanas laikā) pārbaudītas ir tikai dažas zāles. **Paracetamols, ja lietots pareizi, ir atzīts par drošāko medikamentu kā grūtniecības, tā krūts barošanas laikā.**

Diemžēl tā nav pati efektīvākā ārstēšana, sevišķi migrēnas gadījumā, un pat paracetamolu nebūtu ieteicams lietot pārāk bieži. Tomēr ir arī citas zāles, ko drīkst lietot ārsta uzraudzībā. Ja jūtat, ka grūtniecības laikā galvassāpju dēļ rodas vajadzība lietot jebkādas citas zāles, **vispirms konsultējieties ar savu ārstu.**



Galvassāpes, menopauze un hormonu aizstājterapija (HAT)

Tuvojoties menopauzei, olnīcas sāk izstrādāt arvien mazāk un mazāk estrogēna. Šajā hormonālo svārstību laikā migrēna un citas galvassāpes nereti kļūst spēcīgākas un biežākas. Lielākajai daļai sieviešu situācija *nomierinās* pēc menopauzes iestāšanās, visticamāk, tāpēc, ka

Jūs varat izlemt – lietot HAT vai nē – neatkarīgi no galvassāpēm. Atšķirībā no mākslīgajiem estrogēniem, kas atrodami kontracepcijas līdzekļos, šķiet, ka dabiskie estrogēni iekš HAT nepalielina insulta risku sievietēm, kurām ir migrēna ar auru. Migrēna var pastiprināties, HAT lietojot orāli, bet mazināties – HAT lietojot ārīgi, piemēram, plākstera vai gela veidā. Pārāk liela estrogēnu deva var izraisīt migrēnas auru; tādā gadījumā vajadzētu lietot mazāku devu. Neatkarīgi no tā, kāda veida HAT lietošanu Jūs uzsākat, neizdariet pārsteidzīgus secinājumus: pirmo trīs mēnešu laikā organismam jāpierod pie hormonu izmaiņām.



Migrēna var pastiprināties, HAT lietojot orāli, bet mazināties – HAT lietojot ārīgi, piemēram, plākstera vai gela veidā.



Galvassāpes un histerektomija

Histerektomija (dzemdes izņemšana) nepalīdz atvieglot hormonālās galvassāpes. Normāls menstruālais cikls notiek, pateicoties procesiem vairākos atšķirīgos ķermeņa orgānos – smadzenēs, olnīcās, dzemdē. Neskatoties uz menstruālā cikla izžušanu, dzemdes izņemšanai ir salīdzinoši maza ietekme uz hormonālajām pārmaiņām.





Ko es varu darīt, lai sev palīdzētu?

Ja domājat, ka galvassāpes Jums pastiprinās tieši hormonālo pārmaiņu periodos, pirmais, ko vajadzētu darīt – sākt pildīt galvassāpju dienasgrāmatu, kur Jūs atzīmētu katru menstruāciju pirmās dienas datumu, kā arī katru datumu, kad bijušas galvassāpes. Pēc dažiem mēnešiem varēsiet ieskatīties pierakstos un, iespējams, ieraudzīt kādas sakarības. Tas Jums ļaus noprast: ir vai nav hormoniem svarīga ietekme uz Jūsu galvassāpēm.

Neaizmirstiet turpināt meklēt arī citus galvassāpju cēloņus. Padomājiet, kādi vēl varētu būt iespējamie galvassāpju izraisītājfaktori. Pat ja migrēnas lēkmes ir saistītas ar hormonālajām pārmaiņām, nevar līdz galam izslēgt, ka galvassāpes ietekmē vēl arī citi apstākļi. **Apzinoties potenciālos trigerus, Jums būs lielāka iespēja no tiem izvairīties.**



Tas Jums ļaus noprast: ir vai nav hormoniem svarīga ietekme uz Jūsu galvassāpēm.

Kad sākas galvassāpes, sevišķi migrēna, nekavējieties ar medikamentu ieņemšanu: jo vēlāk tie tiek ieņemti, jo mazāk iedarbīgi un palīdzoši tie var būt. Ja lietotie medikamenti nav pietiekami efektīvi un galvassāpju dēļ nespējat turpināt savas ierastās dienas gaitas, dodieties pie ārsta un apspriediet citas galvassāpju ārstēšanas iespējas. Paņemiet līdzi arī aizpildītu galvassāpju dienasgrāmatu.

Galvassāpju kalendārs

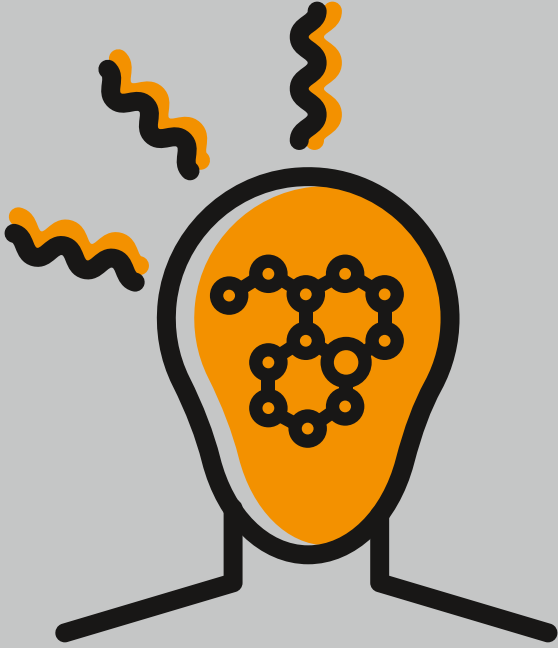
mēnesis _____

Lūdzu uzrakstiet visus medikamentus,
kurus jūs lietojat galvassāpju ārtēšanai:

1. _____
2. _____
3. _____

Sāpju stiprums: 0-10 balles (0 = nav sāpju, 10 = vissitprākās sāpes)	Sāpju ilgums stundās	
Priekšvēstneši: A - Redzes traucējumi B - Jušanas traucējumi (tirpšana, nejutīgums) C - Runas traucējumi * - Cits _____ o - Cits _____	Sāpju rašanās iemesls: 1. Uztraukums/stress 2. Atveseļošanās periods 3. Mainīts gulēšanas/celšanās ritms 4. Menstruācijas 5. Alkohols, pārtika _____ 6. Cits _____	Citi saistītie simptomi: D - Asarošana E - Acu apsārtums F - Aizlikts deguns, deguna tecēšana G - Vēdera sāpes H - Cits _____

		Sāpju veids un rašanās vieta							Simptomi							Medikaments	Skaitis Pilieni / tabletes	Vai medikaments palīdzēja?			Diena
																		Jā	Nē	Mazliet	
Diena	Stiprums	Priekšvēstneši	Ilgums	Pulsējošas / Asas	Trulas/ Nomācošas	Vienpusējas	Dvipusējas	Sāpju iemesls	Vemšana	Slikta dūša	Nepatika pret skaņu	Nepatika pret gaismu	Nepatika pret smakām	Citi simptomi							
1																			1		
2																			2		
3																			3		
4																			4		
5																			5		
6																			6		
7																			7		
8																			8		
9																			9		
10																			10		
11																			11		
12																			12		
13																			13		
14																			14		
15																			15		
16																			16		
17																			17		
18																			18		
19																			19		
20																			20		
21																			21		
22																			22		
23																			23		
24																			24		
25																			25		
26																			26		
27																			27		
28																			28		
29																			29		
30																			30		
31																			31		





Lai iegūtu sīkāku informāciju par kampaņu, apmeklējiet vietni
www.l-t-b.org