

SERVEI DE NEUROLOGIA

Migranya. Informació i cures

- Les migranyes són un tipus recurrent de cefalea que acostuma a ser moderada o intensa i de tipus pulsàtil (similar a un batec). Sovint, el dolor es nota a un costat del seu cap. També pot estar acompanyat de nàusees, debilitat i pot empitjorar amb la llum i el soroll. És un dolor incapacitant, de durada variable (d'hores a diversos dies).
- La causa de la migranya és desconeguda, però existeix un component hereditari i és més freqüent en dones i gent jove.
- **Quins són els símptomes de les migranyes?**
 - ✓ **Fase prodròmica (prèvia):** Aquesta fase comença fins a 24 hores abans d'iniciar el mal de cap. Hi ha signes i símptomes primerencs, com desitjos de menjar, canvis d'humor, badalls incontrolables, retenció de líquids i augment de la micció.
 - ✓ Hi ha una sèrie de símptomes que avisen de l'aparició de la migranya i que es coneixen com **aura**: visió de taques negres o llums que parpellegen, alteracions visuals o de pèrdua de visió en un ull, debilitat muscular d'alguna extremitat.
 - ✓ **Mal de cap:** Normalment comença de forma gradual i es torna més severa. Pot incloure altres símptomes:
 - Major sensibilitat a la llum, al soroll i als olors.
 - Nàusees i vòmits.
 - Dolor que empitjora quan amb el moviment del cap, quan tus o esternuda.
 - ✓ **Després del mal de cap:** Pot tenir unes hores de debilitat, esgotament, mal humor ...
- **Què pot causar una migranya?** Determinats factors que poden desencadenar una migranya.
 - ✓ Estrès
 - ✓ Ansietat
 - ✓ Canvis hormonals a les dones
 - ✓ Estímuls sensorials intensos: Llums brillants o intermitents, sorolls forts, olors fortes...
 - ✓ Canvis dels patrons del son.
 - ✓ Canvis sobtats en el clima o canvis d'altitud.
 - ✓ Sobreexforç (massa activitat física)
 - ✓ Dejú
 - ✓ Ús excessiu de medicaments (prendre medicaments per tractar la migranya amb massa freqüència).
 - ✓ Alguns aliments (poden estar relacionats amb un augment de la concentració d'histamina en sang):

- Alcohol
- Xocolata
- Productes fermentats o adobats.
- Carns curades, processades, adobades.
- Edulcorants, sacarines
- Aliments amb tiramina com el vi negre, el formatge curat, el peix fumat, el fetge de pollastre, algunes llegums i fruites, com l'alcovocat o els cítrics.
- Fruits secs

■ Consells generals:

- ✓ Per prevenir la migranya li recomanem seguir un horari regular, establir rutines diàries amb patrons regulars de son i menjars.
- ✓ Treballar per a la millora en el control de l'estrès
- ✓ Fer exercici de forma regular. Establir de forma setmanal un programa d'activitats segons els seus gustos i possibilitats (nedar, caminar, anar amb bicicleta ...) i fer-ho 4-5 cops per setmana.
- ✓ Portar un registre del que pensem ha desencadenat l'episodi de migranya pot fer-nos esbrinar si hem d'evitar determinades situacions, aliments ...

■ Consells davant d'una crisi de migranya: El tractament s'enfoca en alleujar els símptomes i prevenir noves crisis.

- ✓ Prendre el tractament com més aviat millor, per aconseguir una major efectivitat.
- ✓ Descansar amb els ulls tancats en una habitació silenciosa i fosca
- ✓ Posar un drap fred o compresa de gel al front
- ✓ Beure líquids



- **Recordeu acudir al seu neuròleg de forma habitual per controlar l'evolució del seu migranya.**
- **Consulti també si les característiques del dolor canvien, o si el tractament que li han recomanat no és tan eficaç**