

PERYFERIA

Karma

Każdy ma, na co sobie zasłużył – lubił zawsze mawiać Teodor. Było mu o tyle łatwo tak mówić, bo mimo zbliżającej się sześćdziesiątki trzymał się świetnie, zarabiał krocie i ciągle pomnażał zyski, a kilka miesięcy wcześniej poślubił trzecią żonę, która była w wieku jego najstarszego syna. Młoda żona namawiała go co prawda coraz gorliwiej na dziecko i to w sumie był najpoważniejszy problem Teodora. Innymi specjalnie się nie przejmował. Co jakiś czas ktoś prosił go o pomoc czy przysługę, ale tak jak Teodor nie lubił mieć długów, tak specjalnie nie lubił się wysilać na darmo. Nawet dla własnej siostry, której życie potoczyło się w sposób bardzo odmienny od jego i która mimo wielu szans wciąż sobie nie radziła. Ostatnio ponownie prosiła Teodora o pomoc, bo zdecydowała kolejny raz odejść od męża, a jej sytuacja była o tyle skomplikowana, że wychowywała bardzo chorego syna. Mimo że Teodor wychowywał się tylko z siostrą w bardzo kochającej i wyrozumiałej rodzinie, nie miał wcale ochoty jej pomagać. Sama była sobie winna swoich nieszczęść – tak zwykle podsumowywał jej nieudane małżeństwo i kłopoty finansowe. Poza tym on nigdy jej o nic nie prosił, no bo o co zresztą miałby ją prosić. Nie czuł nic, kiedy kolejny raz nie zareagował na jej rozpaczliwą wiadomość.

Miał zresztą sporo na głowie – musiał domknąć wszystkie sprawy przed weekendowym wyjazdem z żoną do Francji na zakupy, gdzie miała skompletować ubrania na ich trzymiesięczne wakacje w Azji. Teodor nie czuł podniecenia zbliżającym się wyjazdem, właściwie to od wielu lat z niczego szczerze się nie cieszył ani też niczym się nie martwił. Ten stan specjalnie go nie drażnił. I tak zamysłony zbiegał po szklanych schodach w należącym do jego firmy biurówcu, kiedy nie zauważył wylanego na nich płynu i runął jak długi. Stoczył się jak piłka kilka razy, a na końcu gruchnął mocno głową w metalową poręcz. Leżał tak może kilkadziesiąt sekund, które przepełniły najprawdziwsze uczucia, jakich nie doznał od bardzo dawna. Bał się, był przerażony, nie mógł się ruszyć.

Kolejne jego wspomnienia to już szpital i migocząca nieprzyjemnym, niebieskawym i rażącym światłem lampa. Do tego paskudny ból rozlewający się od nasady głowy wzdłuż kręgosłupa aż po końce palców. Odetchnął z ulgą – jednak nie wszystko stracone, będzie żył. Następne tygodnie miały jednak pokazać, że będzie żył zupełnie inaczej, niż to sobie wyobrażał. Mimo dobrej kondycji fizycznej był już dojrzłym mężczyzną, o czym tak lubił zapominać.

Z początku załała go lawina kwiatów, pozdrowień i telefonów, a po czasie, gdy lekarz

już na to zezwolił – odwiedzin. Miał jednak wrażenie, które mocno od siebie oddalał, że ludzie przychodzili, by sprawdzić, czy jeszcze żyje i jak długo będzie niczym niepanująca nad swoim ciałem szmaciana lalka. Jednak on na złość wszystkim czuł się coraz lepiej, a diagnozy stawały się coraz bardziej optymistyczne. Stało się jednak też coś, czego nie przewidział – jego zawiedziona sytuacja żona stwierdziła, że jest jej przykro, ale ona już wszystko dogadała i z wyjazdu do Indonezji to ona w życiu nie zrezygnuje. I pojechała.

Mijały wiosenne, a później letnie tygodnie, w czasie których Teodor był uszywniony i obołał. Strumień kwiatów i odwiedzin szybko ustał, a żona coraz rzadziej się z nim kontaktowała. Jediną osobą, która regularnie odwiedzała Teodora, była jego siostra. Choć sama niknęła w oczach przytłumiona własnymi problemami, nie zważała na jego zgryźliwość i przykre uwagi i pojawiała się prawie codziennie.

Chyba ona jedyna też wiedziała, co go czeka po wyjściu ze szpitala. Najpierw zastał puste mieszkanie – żona, która już od jakiegoś czasu w ogóle nie odpowiadała na jego wiadomości i telefony, zdążyła nie tylko wyjechać na wakacje, ale na dobre zniknąć. Prawdziwy wstrząs czekał go jednak w firmie powierzonej jego współnikowi, któremu ufał

od czasów podstawówki. Razem budowali domek na drzewie w wieku wczesnoszkolnym, razem postawili kilka dobrze prosperujących firm i choć Teodor był doświadczonym biznesmenem, nie zabezpieczył się odpowiednio przed kompletnym wystawieniem przez współnika.

Niespodzianka goniła niespodziankę. Problemy zdrowotne, rehabilitacja, bolesne noce sprowadziły Teodora do parteru. W pół roku stracił wszystko, czym wcześniej się szczycił. Pieniądze szybko się kurczyły, kilka nietrafionych inwestycji pograżyło go doszczętnie. Sprzedał dom i samochód, przeprowadził się do niewielkiego mieszkanka. Po raz pierwszy pomyślał, że teraz to on ma to, na co zasłużył. I to też był początek cyklu największych zmian w jego życiu. Jeździł pożyczonym samochodem, jego siostra stała się jego najlepszym i – jak się okazało – jedynym przyjacielem, a on powoli i mozolnie zaczął powoli budować wszystko od nowa.

Rok po wypadku Teodor był daleki od tego, jaki był wcześniej. Uspokoił się, znajdował czas na rzeczy, o których nigdy nawet nie myślał, że chciałby je robić, pracował sporo, ale i tak mniej niż kiedykolwiek, a przede wszystkim po raz pierwszy od bardzo długiego czasu czuł, że jego życie zaczyna mieć jakiś sens. ☺

ZDROWIE

Migrena, czyli urwanie głowy

Bóle głowy są bardzo częstymi dolegliwościami bólowymi – dotyczą około połowę społeczeństwa. Jednocześnie bywają też źle diagnozowane – czasami zwykły ból głowy traktujemy jak migrenę lub wręcz przeciwnie, bagatelizujemy objawy migreny i tłumaczymy je przemęczeniem czy stresem. Tymczasem migrena to poważna choroba, która obniża jakość naszego życia i utrudnia codzienne funkcjonowanie. Szacuje się, że może na nią cierpieć 10–11 proc. populacji.

OBJAWY

Od zwykłego bólu głowy migrenę odróżnia przebieg i towarzyszące jej objawy. Odczuwany ból jest pulsujący, tętniący, zlokalizowany najczęściej w okolicy skroni lub z tyłu w okolicy potylicznej albo z przodu w okolicy czołowej. Najczęściej jest jednostronny i stopniowo, ale dość szybko narasta. Nasila się podczas ruchu i aktywności fizycznej, np. chodzenia. Na wystąpienie migreny wskazują sytuacje, gdy chory szuka możliwości położenia się. Ból ma charakter napadowy, pojawia się nagle i trwa od 4 do 72 godzin. Często towarzyszą mu nudności, ponadto nadwrażliwość na światło lub dźwięk, czasem też na zapachy. Po ustąpieniu bólu chorzy narzekają na zmęczenie, pogorszenie sprawności intelektualnej oraz zdolności koncentracji.

Nadchodzący napad migreny możemy rozpoznać po poprzedzających ją zwiastunach. Od kilku dni do kilku godzin przed wystąpieniem bólu głowy chory może odczuwać brak apetytu, zmęczenie, drażliwość, naprzemienne stany obniżonego nastroju i euforii oraz pogorszenie samopoczucia. Przed silniejszymi napadami dochodzą do tego

zaburzenia widzenia, mrowienie wokół ust albo zaburzenia mowy.

ZŁA AURA

Migrena, jako pierwotny ból głowy, czyli niespowodowany inną chorobą, dzieli się na dwa główne rodzaje. 80 proc. chorych cierpi na migrenę bez aury, co oznacza, że po często niedostrzegalnej fazie zwiastunów pierwszym i w zasadzie głównym objawem jest ból głowy, zlokalizowany przeważnie w okolicach skroni. Niekiedy jednak ból obejmuje też oczodoł lub partię czoła. 20 proc. populacji chorych jest dotkniętych migreną z aurą, w przypadku której bezpośrednio przed napadem migreny, od kilku minut do godziny, występują mocne objawy poprzedzające ból głowy. Należy do nich aura wzrokowa – chory widzi sierpowate lub zygzakowate miraż, pulsujące lub błyszczące punkty albo ciemne plamki występujące głównie po jednej stronie. Czasami pole widzenia jest zakłócone przez „śnieżenia”, zniekształcenia postrzeganego obrazu i złe proporcje widzianych przedmiotów. Typowa aura wzrokowa obejmuje połowę pola widzenia. Inne przejawy aury to zawroty głowy, utrata łaknienia, drętwienie kończyn i trudności w mówieniu, czasami nawet zaburzenia przytomności.

PRZYCZYNY MIGRENY

Geneza migreny wciąż pozostaje mało znana, mimo to coraz większe znaczenie przypisuje się czynnikom genetycznym. U niemal 70 proc. chorych zanotowano przypadki migreny w rodzinie. Choroba ta jest prawdopodobnie związana z genetyczną predyspozycją do tzw. nadwrażliwej reakcji neuronacyjnych i jest spowodowana nadmiernym

wydzielaniem serotoniny – jednego z neurotransmiterów odpowiedzialnych za napięcie naczyń krwionośnych w mózgu. Nadmiar serotoniny prowadzi do gwałtownego skurczu, a następnie do rozkurczenia się naczyń, które wywołuje ból głowy.

Innym potwierdzonym czynnikiem wywołującym migrenę jest pogoda, między innymi zbyt wysokie lub zbyt niskie ciśnienie atmosferyczne, halny wiejący w górach. Równie duży wpływ ma niewłaściwa dieta – do występowania migreny przyczyniają się sery, cytrusy, czekolada, przejrzałe banany, śmieciowe jedzenie, kawa, czarna herbata, cola i napoje energetyzujące. Ból głowy często wywołują też czerwone wino i ciemne piwo. Z drugiej strony, wiele ataków migreny wywołuje głód, dlatego chorzy powinni dbać o to, by jeść regularnie co 3–4 godziny. Należy też zwrócić uwagę na istotną rolę stresu, zbyt dużego wysiłku fizycznego, zbyt krótkiego lub zbyt długiego snu oraz zmiany rytmu dobowego snu.

Migrena najbardziej dokucza chorym około 40. roku życia. Faktycznie, najczęściej zapadają na nią osoby w średnim wieku – w tym czasie cierpieć na nią może nawet 25 proc. kobiet i blisko 10 proc. mężczyzn. Wraz z postępującym starzeniem ustępuje w większości przypadków zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Zaledwie 5 proc. siedemdziesięciolatek cierpi na migrenę. Nie znaczy to jednak, że nie chorują na nią także dzieci – wśród nich występowanie migreny kształtuje się na poziomie 4–5 proc. chłopców i dziewcząt do 12. roku życia.

LECZENIE

Nie można bezpośrednio zapobiec migrenie, lecz się ją wyłącznie objawowo środkami

farmakologicznymi. Leczenie różni się w zależności od tego, czy chory cierpi na migrenę epizodyczną (ból głowy występują do kilku razy w miesiącu) czy przewlekłą (powyżej pięciu razy w miesiącu). W pierwszym przypadku stosuje się leczenie doraźne odpowiednio dobranymi lekami przeciwbólowymi, wybrany metodą eliminacji. Nie powinno się stosować leków łączonych zawierających kofeinę, kodeinę lub tramadol, ponieważ, mimo że są skuteczne, szybko powodują przejście migreny w postać przewlekłą. Coraz popularniejsze w leczeniu migreny epizodycznej są tzw. tryptany, które skutecznie hamują zarówno ból, ale też objawy towarzyszące, jak nadwrażliwość na światło i hałas. Leczenie rozpoczyna się od razu po napadzie migreny, czyli na początku bólu głowy. O ile zwykle leki przeciwbólowe można przyjmować już w fazie aury, o tyle tryptanów wtedy się jeszcze nie bierze. Częstym błędem jest próba przeczekania bólu, co powoduje, że ból się rozwija, a wraz z nim również wszystkie nieprawidłowe procesy w mózgu. Przerwanie zaawansowanego bólu głowy wymaga znacznie większej ilości środków farmakologicznych.

W przypadku migreny przewlekłej stosuje się leczenie profilaktyczne, podczas którego regularnie przyjmuje się leki przeciwdepresyjne, przeciwpadaczkowe, blokery kanału wapniowego oraz beta-adrenolityki. Zabronione jest używanie leków przeciwbólowych. Niestety skuteczność leczenia migreny przewlekłej jest mniejsza niż migreny epizodycznej. Z tego powodu chorzy często ignorują zalecenia lekarzy i zaczynają przyjmować duże ilości leków przeciwbólowych, które mają szkodliwy wpływ na przewód pokarmowy, serce i nerki oraz są silnie uzależniające. ☺