

MIGRENOZNA VRTOGLAVICA (UPUTE BOLESNICIMA)

Napadaje vrtoglavice koji se javljaju tijekom migrenozne glavobolje ili vezano za nju, tijekom mirnoga perioda, nazivamo **vestibularna migrena, vrtoglavica vezana uz migrenu (*migraine related vertigo* - MRV), bazilarna migrena**, a drži se da **dobročudna vrtoglavica vezana uz položaj koja se javlja tijekom djetinjstva** također predstavlja oblik ovoga entiteta. Riječ je o najčešćem uzroku spontano nastalih vrtoglavica. Klinički se manifestira kao kružna vrtoglavica koja se javlja periodički, a traje od nekoliko minuta do nekoliko sati. Među bolesnicima s migrenom, njih 63% ima prateću vrtoglavicu, dok se ona u oko 24% slučajeva javlja nevezano uz sam napadaj glavobolje (Bir i sur., 2003). Migrenozne su vrtoglavice u više od 60% slučajeva praćene foto ili fonofobijom, a u preostalom se postotku javljaju bez spomenutih simptoma. Promjene u ENG/VNG nalazu češće su kod bolesnika s migrenom nego kod ostale populacije, ali dosta raznolike, centralnoga i perifernog podrijetla (Rzeski i sur., 2008).

Navedeno olakšava dijagnozu, ali s obzirom na nekarakterističan otoneurološki i VNG nalaz, dijagnoza je ponekad moguća samo na osnovu pozitivnoga odgovora na profilaktičku farmakoterapiju tijekom napadaja, koja je ista kao i terapija migrene s aurom, a sastoji se od primjene β -blokatora (antihipertenziv), valporičke kiseline i topiramata (antiepileptici).

PROMIJENITE ŽIVOTNE NAVIKE!

Izbjegavajte neuredan način života i stres! Regulirati menstrualni ciklus! Mozak zdravih ljudi i oboljelih od migrene ne funkcioniraju isto. Vaš mozak je puno osjetljiviji na svako pretjerano izlaganje mentalnom, tjelesnom ili psihičkom naporu, kao i remećenju u uobičajenog načina i ritma prehrane i sna.

IZBJEĞAVAJTE OKIDAČE MIGRENE

Preporuča se ne konzumirati:

- čokoladu
- rogač
- monosodium glutamat-MSG (sadrže ga: fast food, kineska hrana, umak od soje, kvasac, neke juhe i salatni preljevi)
- zrele sireve (Colby, Roquefort, Brie, Gruyere, Cheddar, Bleu, Mozzarella, Parmesan, Boursault, Romano)
- aspartam
- crno vino, šeri, scotch, burbon
- poželjno je izbaciti kofein
- ne uzimati nepotrebno analgetika samo iz navike!