TIE, KAS PIEDZĪVOJUŠI MIGRĒNU, LABI ZINA, CIK MOKOŠAS UN NEIZTURAMAS VAR BŪT GALVASSĀPES. NERETI PIRMĀS, KAS VĒSTA PAR MIGRĒNAS TUVOŠANOS, IR ACU SŪDZĪBAS – ATTĒLA MIRGOŠANA, KRĀSAINAS ZIGZAGA LĪNIJAS, IZPLŪDIS PLANKUMS CENTRĀ. KĀPĒC TĀ NOTIEK UN KĀ SAVĀM ACĪM PALĪDZĒT, SKAIDRO LATVIJAS AMERIKAS ACU CENTRA SERTIFICĒTA OFTALMOLOĢE ELĪNA MIGLĀNE.

KO DARĪT, JA MIGRĒNAS DĒĻ CIEŠ ACIS?

«Jau vairāk nekā 15 gadus arī man ir hroniska migrēna, kas saasinājās, kad atnācu mācīties uz Rīgas Valsts 1. ģimnāziju un vēlāk studējot Medicīnas fakultātē, – vairāk par 15 dienām mēnesī, turklāt medikamentozi atkarīga. Tolaik neviens nedomāja, ka vajadzētu vairāk atpūsties, bet gribējās izdarīt vairāk un labāk. Godīgi sakot, ar migrēnu cīnos joprojām, un, lai gan migrēnu itin labi var mazināt, manā gadījumā tā nemaz tik veiksmīgi nepakļaujas, un šis ceļš nav viegls. Man migrēna ietekmi uz acīm neatstāj, taču šī tēma ir tuva un par to rakstīju diplomdarbu.

Kā zināms, ir divu veidu migrēna – bez auras un ar auru. Migrēna bez auras parasti izpaužas kā stipras, vienpusējas galvassāpes, kuras nepāriet līdz pat 72 stundām un kuras var pavadīt slikta dūša, vemšana, bailes no gaismas jeb fotofobija, sāpes, kas pastiprinās fizisku aktivitāšu laikā. Savukārt, ja pirms galvassāpēm parādās attēla mirgošana, kā varavīksne krāsainas zigzaga līnijas (scintilācijas) vai pleķis centrā (skotoma), jādomā par migrēnu ar auru. Lai gan retāk, var būt arī grūtības koncentrēties, izmainīta garša, līdzsvara traucējumi, reibonis, grūtības pakustināt roku/kāju vienā ķermeņa

pusē, rokas vai pat mēles tirpoņa. Piecu līdz sešdesmit minūšu laikā pēc šo simptomu parādīšanās sākas galvassāpes. Tiem, kam ir migrēna ar auru, nereti vairāk traucē tieši acu simptomi, un šie cilvēki bieži vispirms nonāk pie acu ārsta, jo viņus vairāk uztrauc tas, kas notiek ar acīm. Daudzi pat nezina, ka šīs ir pazīmes, kas liecina par galvassāpju tuvošanos, tomēr, pārrunājot auras simptomus, tos kopā atrodam. Vērts arī pieminēt, ka migrēna var uzrasties jebkurā dzīves posmā un dzīves laikā var mainīties. Daļai sieviešu migrēna ar auru un acu sūdzībām sākas grūtniecības laikā, daļai šajā posmā tā tieši mazinās, un arī man tā bija – kad nestrādāju, galva nesāpēja, un tā bija milzīga laime,» atceras Elīna Miglāne.

MIGRĒNA UN ACIS

Fotofobija jeb pastiprināta gaismas jutība skar līdz pat 90 % cilvēku, kam ir migrēna, un tā var būt gan ikdienā, gan tikai pirms lēkmes vai lēkmes laikā. Savukārt trešajai daļai ir migrēna ar auru, kad pirmās sūdzības ir par redzes traucējumiem vai grūtībām koncentrēties un citiem simptomiem, ne tieši sāpēm.

Kā skaidro Elīna Miglāne, šie redzes traucējumi rodas smadzenēs, nevis acīs. Tā ir hipersensitivitāte, kas var skart ne tikai acis. Vieniem nepatīk gaisma, citiem – skaņa, garša, oža. Zināms arī, ka cilvēkiem ar migrēnu par 20 % biežāk ir sausā acs, un tas nozīmē, ka nereti tieši acu ārsts ir pirmais, kas aizdomājas par migrēnas diagnozi. «Galvenais iemesls migrēnas galvassāpēm ir disfunkcionāla nervu-asinsvadu sistēma, kad nervs izdala neiropeptīdus, kas veicina asinsvadu iekaisumu. Bet, tā kā trigeminālais nervs inervē arī daļu no acs struktūrām, plakstiņus un radzeni, cilvēks var just acu diskomfortu, asarošanu. Turklāt acs virsmas slimības – sausās acs sindroms, plakstu malas iekaisums, alerģiskas acu reakcijas – var saasināt galvassāpes migrēnas pacientiem, un arī pati migrēna var izraisīt intensīvus acu virsmas slimības simptomus. Diplomdarbā Latvijas Universitātē veicu pētījumu, kur ar īpašu izmeklējumu, optiskās koherences tomogrāfijas angiogrāfiju, pierādīju, ka cilvēkiem, kam ir migrēna ar auru, ir samazināti asinsvadu rādītāji. Secinājums: jo vairāk migrēnas lēkmju, jo vairāk izmainās ļoti jutīgie acu asinsvadu rādītāji, līdzīgi kā cukura diabēta un paaugstināta asinsspiediena gadījumā. Pašlaik par asinsvadu rādītājiem acīs vēl norit pētījumi, lai saprastu, kā tos izmantot un interpretēt ikdienas praksē. Acīm tiek pievērsta pastiprināta uzmanība, jo tas ir vienīgais orgāns, kurā tieši var redzēt asinsvadus un tos ļoti precīzi noskenēt. Migrēna nevar izprovocēt tādas izplatītas acu slimības kā, piemēram, katarakta, bet ir atrasta saistība – tiem, kam ir migrēna, biežāk ir arī glaukoma. Bet tā ir tikai saistība un nenozīmē, ka migrēna izraisa glaukomu vai glaukoma – migrēnu,» uzsver oftalmoloģe.

IEPLĀNO VIZĪTI PIE ACU ĀRSTA!

Pamata speciālists, pie kā cilvēkam ar migrēnu vērsties, ir ģimenes ārsts, bet komplicētās situācijās – arī neirologs vai algologs. Taču visos gadījumos svarīgi apmeklēt arī acu ārstu. Tas nepieciešams, lai izvērtētu, vai nav citas novirzes, kas var izraisīt vai veicināt galvassāpes, piemēram, nepietiekama redze darbam tuvumā vai tālumā, nepareiza redzes korekcija ar brillēm, pat nopietnas slimības, piemēram, redzes nerva diska tūska.

Vizītē Latvijas Amerikas acu centrā sākumā uzklausīs sūdzības, apskatīs un izkoriģēs redzi, pārbaudīs, vai cilvēks nēsā atbilstošas brilles, izmērīs acu spiedienu. Jāņem vērā, ka pilnvērtīgai apskatei nepieciešams paplašināt acu zīlītes ar pilieniem, pēc kuriem trīs stundas nav ieteicams braukt ar auto vai strādāt pie datora.

«Vēlos uzsvērt, ka acis ieteicams pārbaudīt arī jauniem cilvēkiem, kuriem nav nekādu sūdzību, jo ir slimības, kas nesāp un sākotnēji sūdzības nerada. Apskatē pie mikroskopa mēs izslēdzam acs virsmas slimības, kas var radīt sāpes, kā arī apskatām acs dibenu, lai izvērtētu redzes nervu un tīkleni. Vizītes beigās pārrunājam, ko savas veselības labā var darīt profilaktiski, kādus dzīvesveida faktorus var uzlabot un kā labāk sagatavoties neirologa vizītei,» uzsver Elīna Miglāne.

JĀĀRSTĒ ARĪ SAUSĀ ACS

Novērst redzes traucējumus iespējams tikai tad, ja nav migrēnas lēkmju, līdz ar to pamatā ir migrēnas ārstēšana. Taču arī tad, ja migrēna labi padodas ārstēšanai, daļai cilvēku sūdzības par acīm var saglabāties. Proti, ja migrēnu samazina no reizes nedēļā uz reizi mēnesī, tad šajā reizē tāpat būs jutība pret gaismu – to īsti izārstēt nevar. Tomēr, ja migrēnas lēkmes samazina ne tikai biežumā, bet arī intensitātē, cilvēks var kļūt mazāk jutīgs pret gaismu un tā viņam neradīs tik lielu nepatiku, tomēr tas ir individuāli. Ja fotosensitivāte ir tieši saistīta ar migrēnu, sausā acs ir atsevišķa problēma un tā ir jāārstē neatkarīgi no migrēnas.

Ja acu ārsta vizītē diagnosticē acs virsmas bojājumus, lielākoties iesaka mākslīgo asaru lietošanu, ko var kombinēt arī ar dažādiem biezākiem geliem, lokāli lietojamiem pretiekaisuma medikamentiem. Nopietnākos gadījumos var veikt arī sausās acs padziļinātu diagnostiku, nosakot piemērotāko ārstēšanu.

Noderīgi soļi acu sūdzību mazināšanai

- **Pieejamākais līdzeklis, ko ieviest ikdienā ar mērķi samazināt migrēnas lēkmes, – telefonā uzstādīt zaļās gaismas filtru,** kā arī ieslēgt mazāku spilgtumu ekrānos, īpaši vakarpusē, lai tādējādi arī uzlabotu miega kvalitāti un organisma spēju atjaunoties.

- **Tie, kuri cieš no fotofobijas, var izmēģināt brilles ar FL-41 lēcām, kas ir rozā krāsā.** Tās var nēsāt gan telpās, gan ārā. Saprotams, ka ārā gaismas stari ir intensīvāki un spilgtāki, taču arī telpā apgaismojums ir gana spilgts, tāpēc šīs brilles var nēsāt arī iekšā. Tomēr aizrauties ar tām nevajag, un jāizmanto šīs brilles tikai tad, kad ir sūdzības, aura un migrēna. Kā norāda Elīna Miglāne, brilles tomēr ir vēl viens ekrāns, caur kuru skatīties, un tas arī var radīt diskomfortu. Tāpat daudzi fotofobijas laikā cenšas palikt tumšā istabā, bet, kā atzīst oftalmoloģe, tas arī nebūs īsti labi – jo vairāk cilvēks izolēsies, jo vairāk gaisma nepatiks: «Arī pati kādreiz migrēnas laikā izolējos no cilvēkiem, līdz beigās no tā cietu, jo vienmēr domāju, vai tikšu, ja ar kādu ko sarunāšu. Tas pats attiecas uz acīm – ja visu laiku iesim ārā tikai ar saulesbrillēm, vispār nebūs brīžu, kad varēs iziet bez tām. Tāpēc brilles var likt, bet ne pārspīlējot.»

- **Daži pētījumi apliecina, ka fotofobijas smagumu un galvassāpju intensitātes stiprumu var samazināt šauras joslas zaļās gaismas iedarbība.** Tā ir zaļa lampa ar zaļas krāsas staru, un tās iedarbību pamato ar to, ka zaļā gaisma smadzeņu garozā izraisa mazākus un lēzenākus signālus salīdzinājumā ar zilo un sarkano gaismu.

- **Migrēna ir multifaktoriāla slimība, tāpēc tās novēršanai un mazināšanai svarīgs ir labs miegs,** bet ne pārgulēšanās, sabalansēts uzturs, izvairoties no cietajiem sieriem, šokolādes un sarkanvīna, kas var izprovocēt migrēnu, un kustības – regulāras fiziskās aktivitātes atbilstoši cilvēka spējām.

«Ņemot vērā, ka pati ciešu no hroniskas migrēnas, saprotu, ka šie ir tikai mazi solīši, bet lielākais darbs ir ilgtermiņā ar sevi un savu veselību, nezaudējot cerību un mēģinot saprast, kas kuram tieši palīdz, kādus dzīvesveida faktorus var uzlabot, nepaļaujoties tikai uz medikamentozo ārstēšanu. Lai izdodas!» novēl Elīna Miglāne.