

SPOUŠTĚČE MIGRÉNY^{1,2,3}

Někteří pacienti mohou být náchylní na velký hluk, jiní zase na hormonální změny. Co je pro jednoho spouštěčem, jinému nemusí vůbec vadit. Každého ovlivňuje totiž jiný druh a intenzita podnětů.

Kategorie	Možné spouštěče	Tipy
Vnitřní vlivy	Stres v pracovním nebo osobním životě, úzkost, nadměrná psychická zátěž, hormonální změny, duševní nepohoda a depresivní nálady.	<ol style="list-style-type: none">1 Pro zvládnání stresu můžete vyzkoušet dechové nebo meditační techniky.2 Pokuste se omezit situace, které vám způsobují zvýšený stres nebo úzkost.3 Najděte si aktivity, které podporují vaši psychickou pohodu nebo vás uklidňují.
Okolní vlivy	Dráždivé světlo, hluk, silné vůně, atmosférický tlak, změny počasí, chlad, velká změna vlhkosti v ovzduší, zakouřené prostředí.	<ol style="list-style-type: none">1 Pomoci může relaxační hudba.2 Větrejte a v práci poproste o pracovní místo u okna.3 Světelné vjemy můžete omezit pomocí tmavé místnosti se zataženými závěsy.4 Špunty do uší pro jistotu vždy s sebou.
Jídlo	Uzeniny, uzené a sušené maso, kvašené nápoje, tučné mléčné výrobky (např. tučné jogurty, šlehačka, máslo) vyzrálé tučné sýry (např. parmazán, sýr s modrou plísní), ořechy, semínka dýně, arašídy, nakládané zelí, ryby, sýry, fermentované potraviny, sója, rajčata, cibule, brambory, citrusové plody, banány, avokádo, aromatické koření, glutamát, tyramin, kvasnice, umělá sladidla, čokoláda.	<ol style="list-style-type: none">1 Přečtěte si náš článek Potravinové spouštěče, kde je blíže vysvětleno, proč mohou být některé potraviny a produkty dráždivé.2 Zkuste si vést deník, do kterého si budete zapisovat i svůj jídelníček, snadno tak budete moci odhalit, jaké potraviny vám nedělají dobře.3 Zkoušejte a nepřipravujte se zbytečně o ty potraviny, které možná řadě migreniků problém dělají, vám ale nemusí.
Nápoje	Alkoholické nápoje (nejčastěji červené víno), vysokoenergetické nápoje jako energy drinky obsahující stimulační látky (např. kofein a taurin), kola, nápoje s vysokým obsahem kofeinu.	<ol style="list-style-type: none">1 Doporučené denní množství se pohybuje mezi 1,5 litru a 2 litry denně.2 Ideálně se snažte pít čistou neslazenou vodu a vyhýbat se tekutinám, které vám dle vašich zkušeností mohou migrénu vyprovokovat.
Životní styl	Nedostatek spánku, nedodržování pitného režimu, nevhodný jídelníček, nepravidelná strava a hladovění, nedostatek pohybu, nadužívání léků.	<ol style="list-style-type: none">1 Zkuste naspát alespoň 8 hodin denně.2 Pokuste se chodit spát ve stejnou hodinu a tím tělo navyknout na pravidelný režim.3 Do své denní rutiny můžete zařadit i pravidelný pohyb formou procházek nebo plavání.

Zdroje:

1. IKEM. *Migréna*. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/migrena/a-1996/>, poslední přístup 6. 4. 2020.

2. NHS Choices. *Migraine symptoms*. Dostupné z: www.nhs.uk/conditions/migraine/Pages/symptoms.aspx, poslední přístup 30. 3. 2020.

3. Czech Headache Society. *Otázky a odpovědi*. Dostupné z: <http://www.czech-hs.cz/laicka-verejnost/otazky-a-odpovedi/cim-muze-byt-vyvolan-zachvat-migreny/>, poslední přístup 6. 4. 2020.