

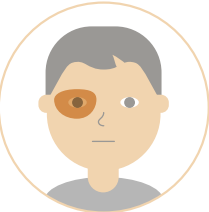


WELCHER KOPFSCHMERZ IST MEINER?

Hier finden Sie einen kompakten Überblick der gängigsten Kopfschmerzarten:

	Migräne	Spannungskopf-schmerz	Clusterkopfschmerz
Schmerz-lokalisierung	 Oftmals einseitig	 Meist beidseitig und Oberkopf	 Einseitig, um das Auge
Schmerzart	Pochend und pulsierend	Dumpf und drückend	Bohrend und stechend
Schmerz-intensität	Mittelschwer bis schwer	Leicht bis mittelschwer	Sehr schwer
Schmerzdauer (unbehandelt)	4 - 72 Stunden	Minuten bis Tage	15 - 180 Minuten
Häufigkeit	Wiederkehrend	Gelegentlich	Periodenweise
Begleiter-scheinungen	Übelkeit und/oder Erbrechen. Licht- und/oder Geräuschempfindlichkeit. Eventuelle Sehfeldstörungen in Form einer Aura	Gering vorhanden, evtl. Licht- und/oder Geräusch-empfindlichkeit	Tränenfluss und Augenrötung auf der verstopften Schmerz-seite, verstopfte Nase, Nasenlaufen

WO FINDE ICH UNTERSTÜTZUNG?

Wussten Sie, dass jede/r 10. Österreicherin bzw. Österreicher von Migräne betroffen ist?

Denken Sie daran, dass Sie nicht alleine sind. Es gibt eine Vielzahl an Anlaufstellen, wo Sie ärztlichen Rat, den Austausch mit anderen Betroffenen, hilfreiche Informationsmaterialien oder Unterstützung finden können:

Österreichische Kopschmerzgesellschaft
www.oeksg.at

Selbsthilfegruppe für Migräne und Kopfschmerz-Betroffene
www.shgkopfweh.at

Service für Migräne-Betroffene und Interessierte
www.migräne-service.at

LektorInnen

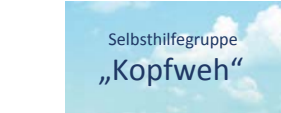


Dir.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sonja Tesar
Neurologin und Kopfschmerzspezialistin



Dr. Johannes Troger
Neurologe und Kopfschmerzspezialist

Die genannten Autoren sind für die Inhalte ihrer Beiträge selbst verantwortlich. Novartis Pharma GmbH übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Aktualität, Richtigkeit oder Vollständigkeit der Inhalte dieser Fremdbeiträge.




INFOLINE
Kostenfreie sozialrechtliche Information
0800/203909
Mo–Do 9–16 Uhr & Fr 9–13 Uhr
customer.solutions-at@novartis.com



HABE ICH MIGRÄNE?

Migräne ist eine ernstzunehmende neurologische Erkrankung, die laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den häufigsten chronischen Krankheiten zählt.

5 WEGWEISENDE FRAGEN OB IHRE KOPFSCHMERZEN AUF MIGRÄNE HINWEISEN KÖNNTEN:

- 
1. Ist der Kopfschmerz pochend, klopfend oder pulsierend?
 2. Verstärkt sich Ihr Kopfschmerz bei körperlicher Belastung?
 3. Sind Sie besonders licht- und/oder lärmempfindlich?
 4. Wird der Kopfschmerz von Übelkeit und/oder Erbrechen begleitet?
 5. Dauert der Schmerz unbehandelt zwischen 4 – 72 Stunden an?

Wenn Sie 4 von 5 Fragen mit ja beantwortet haben, könnten Sie unter Migräne leiden und sollten unbedingt eine/einen Neurologin/Neurologen konsultieren.

Auf der Homepage der österreichischen Kopfschmerzgesellschaft (www.oeksg.at) oder auf www.facharzt-finden.at/migraene finden Sie Ihre fachärztlichen AnsprechpartnerInnen.



WIE ÄUSSERT SICH MIGRÄNE?



Migräne ist charakterisiert durch wiederkehrende Anfälle von starken pulsierenden bis pochenden Kopfschmerzen, die oftmals nur eine Kopfhälfte betreffen. Dabei nehmen die Schmerzen innerhalb einer 4 - 72 Stunden andauernden Kopfschmerz-Attacke soweit zu, dass sich Betroffene meist in ruhige und abgedunkelte Räume zurückziehen müssen, da es zu einer Überempfindlichkeit gegen Geräusche oder Licht kommt. Bei Erwachsenen gehen die Migräne-Anfälle fast immer mit Übelkeit und/oder Erbrechen einher. Bei Kindern sind die Attacken kürzer und können auch ohne Kopfschmerzen und nur mit heftiger Übelkeit, Erbrechen und Schwindel begleitet werden.



Bei etwa 15 % der Betroffenen tritt vor der Kopfschmerzphase eine neurologische Störung – eine sogenannte Aura – auf, die vor allem zu optischen Phänomenen wie Lichtblitzen, Flimmern oder Zickzacklinien führen kann.

Leider werden die Beschwerden oft nicht ausreichend diagnostiziert, bitte gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um die richtige Diagnose und die entsprechende Therapie zu bekommen!

WAS LÖST MIGRÄNE AUS?

Migräne ist auf eine neurologisch bedingte Funktionsstörung des Gehirns zurückzuführen. Es kommt zu einer vorübergehenden Fehlfunktion der schmerzregulierenden Systeme und führt zu einer Überempfindlichkeit auf bestimmte Reize.

Es gibt eine Vielzahl von möglichen Faktoren die Migräne auslösen können:



- Körperliche und psychische Belastungen, vor allem Stresssituationen
- Reize in der Umwelt wie Lärm, grelles Licht und Gerüche
- Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus und Tagesablauf
- Hormonelle Veränderungen und Schwankungen
- Wetterveränderungen
- Unregelmäßige Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme
- Bestimmte Nahrungsmittel (vor allem glutamat-, tyramin-, histamin- und serotoninhaltig)
- Alkohol

Die Auslöser sind von Person zu Person verschieden, daher ist für die Diagnose und die richtige Therapie das Führen eines persönlichen Kopfschmerzkalenders sehr wichtig!

Unter www.migräne-service.at können Sie kostenlos Ihre Kopfschmerz-Tagebücher bestellen.



WELCHE MEDIKAMENTE KANN ICH BEI MIGRÄNE EINNEHMEN?

Jede/r MigränikerIn benötigt eine individuell angepasste Therapie, die mit der/dem behandelten ÄrztIn abgestimmt werden muss.

Akut

Als spezifische Akut-Therapie gibt es bei Migräne sogenannte Triptane, mit welchen Schmerzfreiheit erreicht werden kann. Alternativ können auch herkömmliche Schmerzmittel, wie z.B. Acetylsalicylsäure, in ausreichender Dosis eingenommen werden.



DIE HÄUFIGE EINNAHME VON KOPFSCHMERZMITTELN KANN LANGFRISTIG SELBST EIN AUSLÖSER FÜR KOPFSCHMERZEN WERDEN. (MEDIKAMENTENÜBERGEBRAUCHS-KOPFSCHMERZ)



Vorbeugend

Für die vorbeugende Behandlung ist (zusätzlich zu etablierten Medikamenten wie z.B. Beta-Blocker und Anti-Epileptika) seit kurzem eine neue Generation von Medikamenten zugelassen, die speziell für das Krankheitsbild der Migräne entwickelt wurden. Die sogenannten anti-CGRP-Antikörper (Calcitonin Gene-Related Peptide) werden unter die Haut injiziert (subkutane Verabreichung) und zeigen eine gute Wirksamkeit und Verträglichkeit.

WAS KANN ICH SELBST TUN?

Migräne ist nicht heilbar, aber gut bewältigbar! Es erfordert ein hohes Maß an Selbstverantwortung und Eigenengagement, sowie eine multimodale Therapie, die aus einer Kombination medikamentöser und nicht-medikamentöser Optionen besteht.

Hier eine Übersicht von Maßnahmen und Methoden, die Sie selbst ausüben können:



- Auf persönliche Auslöser (Trigger) achten
- Ein Kopfschmerztagebuch führen
- Ausgeglichene Lebensführung und Stressvermeidung (Nein sagen und Pausen einhalten)
- Entspannung (z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobsen)
- Psychotherapie
- Ausdauersport und Bewegungstherapie
- Regelmäßiger und ausreichender Schlaf
- Ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme
- Biofeedback
- Umsichtige Medikamenteneinnahme



Für weitere Informationen, konsultieren Sie Ihre/ Ihren Neurologin/Neurologen oder wenden Sie sich an eine der Anlaufstellen auf der Rückseite dieser Broschüre.