

Migranya

La migranya és una malaltia crònica d'origen vascular, però de causa desconeguda, que es manifesta en crisis o en atacs recurrents de mal de cap que solen tenir unes característiques pel que fa a la duració (4-72 hores), al tipus de dolor (pulsatiu en un 50 %), associat a nàusees, augment de sensibilitat a la llum (fotofòbia) i al soroll (fonofòbia) o empitjorament amb l'activitat física.

Es tracta d'una cefalea a mig cap (hemicranial) o bilateral frontal o a les temples, i les seves recurrències són al cap d'uns quants dies, setmanes o mesos, amb nàusees i vòmits. Freqüentment s'inicia al matí.

Hi ha diferents tipus de migranyes. Les principals són:

- Amb aura (és la clàssica) i història familiar, en un 60-80 % de casos;
- Sense aura (és la comuna), que és la més freqüent i té poca incidència familiar.

En el primer cas, prèviament, hi ha uns símptomes de tipus neurològic que es desenvolupen durant 5-20 minuts, duren menys d'una hora i solen anar seguits d'una migranya semblant a la comuna (de vegades no se'n té) i poden ser:

- Alteració visual (la més freqüent)
- Trastorns sensitius amb parestèsies a la mà, l'avantbraç i la meitat de la boca (llavis i llengua)
- De vegades, hi ha trastorns de llenguatge o la sensació de paràlisi de la part afectada.

Factors desencadenants

Alimentació

Cal evitar els següents aliments:

- Els rics en tiramina (taula 1)
- Els rics en glutamat monosòdic (additiu alimentari exaltador del gust, emprat en derivats càrnics, sopes preparades, etc.) La seva nomenclatura és MSG.
- Els cítrics

Estrès

Una cefalea molt característica és la de cap de setmana (absència d'estrès en persones que hi estan acostumades).

Edat

És poc freqüent en la infantesa i afecta de la mateixa manera els dos sexes. A partir de la pubertat i a causa de la influència hormonal, la migranya és més freqüent en les dones.

Canvis climàtics

Influència dels canvis baromètrics (boires, dies de molt de sol, tempestes)

Alcohol

Qualsevol beguda alcohòlica pot produir una crisi, sent més freqüent si es beu vi negre, claret, xerès i cervesa.

Fàrmacs

Els anticonceptius i el consum excessiu d'analgèsics en són dels principals.

Canvis hormonals

La incidència augmenta en les dones després de les primeres menstruacions. Empitjora en les fases de l'ovulació i de la menstruació, i disminueix a la menopausa. L'embaràs millora transitòriament la malaltia.

Alteracions de la son

La manca o l'excés de son poden desencadenar una crisi. L'estudi nocturn també en pot ser una altra causa.

Dejú prolongat

Excessos sexuals

La cefalea post-coital, per exemple.

Tractament de la crisi

- Prendre analgèsics a l'inici de la crisi.
- Moltes migrayes es calmen en prémer-se les temples, amb el fred, i sobretot, dormint (en un 80 %).

Consells Generals

- Vida reglada i metòdica. Eviteu l'ansietat, l'estrés i dormir poc.
- Eviteu sobrecàrregues psíquiques, l'alcohol i els factors desencadenants, si estan identificats.
- Eviteu el consum indiscriminat d'analgèsics.

Taula 1 :Aliments rics en tiramina (Food Science 1969)

- Làctics: iogurt i formatge
- Alcohol: vi negre, claret i xerès. Cervesa.
- Carns: fetge, caça i pesca salada.
- Verdures: faves
- Varis: vainilla, xocolata, salsa de soja, llevat. (El pa, encara que tingui tiramina en el llevat, no cal evitar-lo, excepte si hi ha símptomes de crisi migranyosa.)