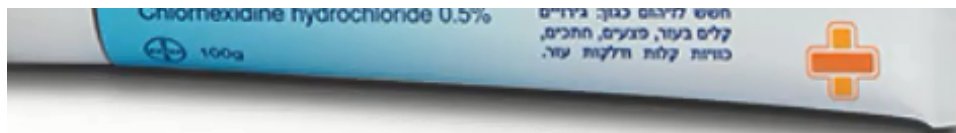


הארץ

גם מחטא וגם מרפא את הס





יש לעיין בעלון לצרכן לפני ו



המיגרנה שכיחה במיוחד בקרב נשים בעשור הרביעי לחייהן צילום:

Srdjanns74 / Getty Images/iStock

בריאות

טיפול למיגרנה: איזה תרופות יכולות להקל על כאבי הראש?



מיגרנה קלה ניתן להשתמש בכל כדור נגד כאבים, אך במצבים קשים יותר יש שלל תרופות ודרכי טיפול



אילת לוי

פורסם ב-10:44



מה האסוציאציה הראשונה שעוברת לכם בראש כשאתם שומעים את המילה מיגרנה? אני נשטפת בשלל דימויים שבראשם שוכבת בת אצולה במיטת האפיריון שלה, ולרגליה צבא משרתים עם מים ורקיחות. כי המיגרנה, בדומה לשחפת, זכתה ללא מעט רומנטיזציה ויוחסה לדמויות ידועות כמו דרווין, פרויד, וירג'יניה וולף ונפוליאון.

אולם בפועל, המיגרנה היא תופעה שכיחה למדי ורחוקה רק 50% מ'רומנטיזציה' ו'יוחסה'.



ממיגרנה זוכים לרוב לביטול הקושי והכאב מהם הם סובלים ולצפייה שיקחו כדור שיעמיד אותם על הרגליים. ציפייה זו יוצרת אצל רבים מהם מתח ותסכול, ולעיתים קרובות גם מובילה לשימוש תכוף מהמומלץ בתרופות, מה שעלול להוביל דווקא להחמרה בתסמינים.

וירגיניה וולף

צילום: AP



**הטיפול במיגרנה כרונית: שינוי אורח חיים,
טיפול תרופתי ומניית יקפים**



לואי שנמשכת לנצח

המיגרנה מאופיינת בהתקפים חוזרים של כאבי ראש חזקים שיכולים להיות מלווים בשלל תסמינים, בהם בחילות, הקאות ורגישות לאורות ולצלילים. כל התקף כזה עובר דרך רצף של ארבעה שלבים שעשויים להימשך שעות ספורות עד ימים: פרודרום, אאורה, כאב ראש ופוסטדרום.

- פרסומת -

Ad by IDX

הפרודרום מופיע בטווח של 24-48 שעות לפני כאב הראש. הוא מאופיין בתשוקה לאוכל, פיהוקים תכופים, רגזויי ידיכאון. האאורה



חוזרות או אובדן של ראייה, שמיעה או יכולת להניע חלקים בגוף. היא מתפתחת לרוב במהירות (פחות מחמש דקות), נמשכת פחות משעה ומופיעה לפני או במקביל לכאב הראש.

כאב הראש, שנחשב לתסמין המרכזי במיגרנה, מופיע כמעט בכל המקרים (קיימים מופעים של אאורה ללא כאב ראש המכונים Acephalgic migraine) והוא לרוב פועם בצד אחד. כשההתקף מתגבר גם הפעימות מתגברות, ולעיתים קרובות מצטרפים אליו גם בחילה - עם או ללא הקאות - ורגישות לאורות ולקולות. במקרים שכיחים פחות מתפתחת רגישות גם לריחות ולמגע. התקפי כאב שמופיעים בעקבות תנועות ראש חדות ביחד עם תשישות - או לחלופין החרמות ו/או נזיחה להוסנו רח



לאחר שחולף כאב הראש. תחושות אלו מכונות שלב הפוסטדרום.

הסובלים ממיגרנה זוכים לרוב לביטול הקושי והכאב שלהם צילום: studiotoks / Shutterstock

בעבר חשבו שהגורם למיגרנה הוא הרחבה ואחריה הצרות של כלי דם. היום מייחסים אותה



יש תפקיד מרכזי בהתהוות המיגרנה ולכן הוא מהווה מטרה בטיפול הממוקד. גם הסרוטונין מהווה מטרה טיפולית מרכזית, אך בניגוד ל-CGRP תפקידו במהלך המחלה עדיין לא ברור.

כדורים לטיפול אקוטי בשעת התקף

אנלגטיקה פשוטה

אם המיגרנה שלכם קלה, כל כדור נגד כאבים יכול לסייע לשיפור. בין התרופות שהראו יעילות במחקרים ניתן למנות את הפראצטמול, האספירין ונוגדי הדלקת הלא סטרואידליים השונים (איבופרופן, נפרוקסן, דיקלופנאק ואינדומטאצין). רובם נמכרים ללא מרשם וניתן



אחרת או שילוב בין משככי כאבים שונים.
יעילותם המוגברת של השילובים הריצה את
חברות התרופות לייצר קוקטיילים מוכנים,
שהבולטים בהם הם שילובי
הפראצטמול-אספירין-קפאין
והאיבופרופן-פראצטמול.

צ'ארלס דרווין
צילום: REUTERS

טריפטנים



כניסת הטריפטנים לשוק שינתה את כללי המשחק בכל הנוגע לטיפול בהתקפי המיגרנה. אלו כדורים ממוקדי מטרה שפועלים ספציפית על מנגנון המיגרנה, יעילותם גבוהה והסיכונים שבנטילתם נמוכים יחסית. הטריפטנים משפיעים רצפטורים של המוליך העצבי סרוטונין ובכך מפעילים מנגנונים המעכבים את העברת אותות הכאב למוח.

קבוצה זו מכילה כמה תרופות, ובארץ רשומות סומטריפטן, זולמיטריפטן, נרטריפטן, ריזטריפטן ואלטריפטן. כולן נחשבות ליעילות בטיפול בהתקף המיגרנה, בעיקר כשהן ניטלות ממש בתחילתו. אלטריפטן נמצאה היעילה ביותר במחקר השוואתי במדידת יסל מהירות ומשך



להשתנות מאדם לאדם. לכן נהוג לרשום אחת מהתרופות ולהחליף לאחרת במקרה שבו היא לא נותנת מענה מיטבי או שתופעות הלוואי (הכוללות בעיקר ישנוניות, סחרור וחולשה) אינן נסבלות.

במקרים של מיגרנה המלווה בבחילה מקובל לרשום למטופל גם טיפול שלא מחייב שתיית מים כמו הריזטריפטן בכדור מסיס, או כזו שלא מחייב בליעה כלל כמו הסומטריפטן בתצורה של תרסיס אף או זריקה.



אם המיגרנה קלה, כל כדור נגד כאבים יכול להוביל
לשיפור צילום: fizkes / Getty Images/iStockphot

אנטגוניסטים ל-CGRP

תרופות המעכבות את פעילות הפפטיד CGRP
או את ההיקשרות שלו לרצפטור נחשבות
לפריצת הדרך האחרונה בטיפול. הן משמשות
לטיפול בהתקף ולמניעה, כתלות בסוג ובדרך
לקיחת התרופה.

התרופה רימג'פנט אושרה על ידי ה-FDA
ב-2020 לטיפול בהתקף מיגרנה. היא ניתנת
דרך הפה, ונרשמת למי שהשיג תגובה לא
מספקת לטריפטנים או ייחמוע מליטול אותם.



מחירה היקר (היא לא בסל התרופות) ובגלל היעדר מחקרי בטיחות ארוכי טווח ו/או מחקרים המשווים בין יעילותה לבין אלו של הטריפטנים.

הטיפול המניעתי

למרות יעילותן, כל התרופות שתוארו לעיל משמשות כמעין פלסטר. הן נותנות מענה מהיר שמאפשר תפקוד ושגרה בצל ההתקף, אך הן לא מונעות את ההתקף עצמו ויכולות אף לגרום להחרפת הבעיה. התקפים תכופים יכולים לתרום להתפתחות של מיגרנה כרונית (יותר מ-15 ימי כאב בחודש) ובמקרים נדירים של המחלה אף לנזקים נוירולוגיים בלתי הפיכים. בנוסף, השימוש התכוף בכדורים יכול להוביל לתופעה המכונה "כי" – כתוצאה משימוש



יתר בתרופות", שבה הטיפול נוגד הכאב עצמו יוצר תת-סוג של כאבי ראש מסוג מיגרנה.

כל התקף עובר דרך רצף של ארבעה שלבים שעשויים להימשך
שעות ספורות עד ימים צילום: vladans / iStockphoto via
Getty

בגלל סיבות אלו מומלץ להתחיל בטיפול מניעתי
במקרים של התקפים תכופים או מגבילים, וכן
רמזר נשל חוררה רי



מזונות שעלולים לעורר התפרצות. במקביל
נהוג לתת גם טיפול תרופתי המורכב מחמישה
סוגי תרופות עיקריים: תרופות להורדת לחץ דם,
נוגדי דיכאון, נוגדי פרכוסים, רעלן הבוטולינום
והאנטגוניסטים ל-CGRP. לרוב נהוג להתחיל
מתרופות הקו הראשון הכוללות תרופות להורדת
לחץ הדם ממשפחת חוסמי בטא כמו מטופרולול
ופרופרנולול, נוגדי הדיכאון כמו אמיטריפטילין
וונלפקסין, ותרופות נוגדות פרכוסים כמו
טופירמאט וולפוראט.

אם תרופות אלו לא מועילות ניתן לנסות
טיפולים יקרים יותר ו/או טיפולים עם יותר
תופעות לוואי ביחס ליעילות. התרופות המוכרות
הן רעלן הבוטולינום (המוכר כבוטוקס)
והאורורומח ל-5^{HT} ילו רורוד



וכוללים, בין היתר, את הארנומאב ואת הפרמנזומאב.

תפירת הטיפול נעשית באופן אישי תוך שקלול מאפייני המטופל, גילו, סטטוס פוריות בנשים ומחלות נלוות. כך, לדוגמה, במעשנים או בבני 60 ויותר הטיפול בחוסמי בטא אינו מומלץ מחשש לשבץ. בנשים בגיל הפוריות הטיפול בולפוראט לא מומלץ מחשש למומים בעובר. יעילות הטיפול תבוא לידי ביטוי רק כעבור ארבעה שבועות, ולעיתים גם רק לאחר שלושה עד שישה חודשים. לכן צריך להיאזר בסבלנות ולהיות בליווי איש מקצוע.

תוספי מזון



חלק מתוספי המזון נחקרו ונמצאו יעילים במידה מסוימת, בעוד שחלקם ניטלים רק על בסיס תיאורטי. במסמך שפרסמה בנושא קבעה ה- ANN (American Academy of Neurology) כי הצמח חמאתן יעיל במניעת מיגרנה וכי ייתכן כי גם בן חרצית ריחני, מגנזיום וריבופלווין (ויטמין B2) הם כאלו. בחלק מתכשירי החמאתן נמצאו תרכובות ממשפחת האלקלואידים אשר קשורות לרעילות בכבד ולגורמים מסרטנים, ולכן לא מומלץ להשתמש בהם בגלל הפיקוח הרופף יחסית על שוק תוספי המזון.

בשונה מתוספים אלו, אין די ראיות שיקבעו כי מלטונין, או קואנזים Q10 יעילים ועל כן לא ניתן לרחח החלטה לטווח רחוק מורוזוח



ואסור לנטילה בבעלי אי-ספיקה כלייתית, בעוד שריבופלווין עשוי לצבוע את השתן בצהוב זרחני.

לחצו על הפעמון לעדכונים בנושא:

מיגרנה  כאב ראש 

פרסומת: נעים להכיר: האנשים שמאחורי חדי הקרן הישראליים

| Recommended

כתבות נוספות שעשויות לעניין אותך

by

ממומן

Beauty Ti

ps / נשים

מודות:



ממומן

/ Nuubu

התרופה
לילות



בריאות /

אש: אם

קצב



בריאות /

לאו"ם

היתה



ממומן

shaman

/ u.co.il

מחקר

ממומן

הדיל המר

ענן של הק

יץ / איך

בריאות /

לא נצליח

לשקם

בריאות /

משרד

הבריאות:

ממומן

iHearPro

מגביר שמי

עה /

ממומן

עושים סדר

בשמועות /

מהי

בריאות /

צה"ל

יגייס

בריאות /

לא רק

סימון

תגובות

שם

לבחירת השם
כינוי קבועלהוספת
תגובה מזוהה

הזינו שם שיוצג באתר

תגובה



משלוח תגובה מהווה הסכמה לתנאי השימוש של אתר הארץ

שלח





צרו קשר
רכשו מנוי
פרסמו באתר
בלוגים
שירות למנויים
תנאי שימוש

להורדת האפליקציה

© כל ימורות

