**Cierpisz na migreny? Tlenoterapia może Ci pomóc**

**Kto z nas nie zna tego nagłego, pulsującego bólu rozchodzącego się po głowie, który sprawia, że światło wydaje się zbyt jasne, a każdy dźwięk zbyt głośny? Migreny – nie tylko bolesne, ale często paraliżujące – choć są znane ludzkości od wieków, wciąż pozostają jedną z najbardziej zagadkowych dolegliwości, z jakimi zmaga się współczesna medycyna.**

Statystyki są zatrważające – aż 12% społeczeństwa cierpi na nawracające migreny. Dla milionów ludzi, choroba ta to nie tylko sporadyczne „złe samopoczucie”, ale przewlekły stan, który rujnuje jakość ich życia, przerywa plany zawodowe i osobiste, a także wymaga stałego poszukiwania skutecznych metod leczenia. Chociaż na rynku dostępne są różne leki zmniejszające nieprzyjemne objawy, wiele z nich niesie za sobą ryzyko efektów ubocznych, lub po prostu nie przynosi oczekiwanej ulgi. **W tym kontekście,** [tlenoterapia hiperbaryczna](https://sezontlenu.pl/tlenoterapia/) **(HBOT) wyłania się jako obiecująca alternatywa, która może pomóc w zwalczaniu nawracających migren.**

**Zrozumieć migrenę**

**Migrena to znacznie więcej niż zwykły ból głowy – to złożony stan neurologiczny, który może obejmować szereg objawów, w tym wrażliwość na światło i dźwięk, nudności, a nawet zaburzenia widzenia znane jako *aury*.** Chociaż przyczyny migren nie są do końca zrozumiałe, naukowcy zgodni są co do tego, że czynniki genetyczne i środowiskowe odgrywają tutaj bardzo istotną rolę. Migreny mogą być wywołane przez szeroki wachlarz powodów, w tym stres, zmiany hormonalne, niektóre pokarmy i napoje, nieprawidłowe wzorce snu, a nawet zmiany pogody.

**Objawy migreny**

Mówiąc o migrenach, nie sposób przeoczyć ich wieloaspektowość. To schorzenie nie ma jednej, unikatowej twarzy – jest kalejdoskopem symptomów i doznań, które różnią się nie tylko między osobami, ale również mogą ewoluować i zmieniać swoje oblicze w ciągu życia jednostki. Dla jednego pacjenta migrena może być sporadycznym incydentem, nieprzyjemnym, ale rzadko zakłócającym codzienne funkcjonowanie. Inny może cierpieć z powodu przewlekłych objawów, które narzucają ciężar niemal nieustannego dyskomfortu, wymuszając istotne zmiany w życiu osobistym i zawodowym.

*Polecamy:* [Czym jest mikrobiota jelitowa i jak o nią dbać?](https://sezontlenu.pl/czym-jest-mikrobiota-jelitowa-i-jak-o-nia-dbac/)

Ponadto, **spektrum objawów migreny może się wahać od stosunkowo łagodnych do wyjątkowo intensywnych**. Dla niektórych osób, choroba ta oznacza umiarkowany ból głowy, który można złagodzić za pomocą prostych środków - takich jak odpoczynek czy leki dostępne bez recepty. Inni natomiast doświadczają tak dotkliwego bólu, że każdy ruch, każde światło lub dźwięk wydają się nieznośne, a jedynym wyjściem dla nich jest izolacja w cichym, zaciemnionym pomieszczeniu, aż do ustąpienia objawów.



Różnorodność ta nie ogranicza się tylko do częstotliwości i intensywności bólu. Migrena często towarzyszy szeregowi innych symptomów, takich jak nudności, wymioty, ekstremalna wrażliwość na światło i dźwięk, a nawet zaburzenia widzenia i równowagi. **Niektórzy pacjenci doświadczają aury migrenowej – zestawu wizualnych lub sensorycznych zakłóceń, które zwiastują nadejście bólu głowy.** Te aury mogą przyjmować formę migoczących świateł, plam, linii lub mogą prowadzić do chwilowej utraty widzenia, mówienia czy kontrolowania ruchów.

**Tlenoterapia hiperbaryczna na migreny**

Ataki migrenowe to dla wielu osób synonim niewyobrażalnego bólu głowy, któremu często towarzyszy uczucie mdłości, a także nadwrażliwość na światło i zapachy. Osoby cierpiące na tę chorobę niejednokrotnie są zmuszone do spędzania długich godzin w zaciemnionych pomieszczeniach, czasami nawet przez to rezygnują z obowiązków zawodowych. **Leki przeciwbólowe mogą dostarczać jedynie ograniczoną ulgę, a ich długotrwałe stosowanie nie zawsze okazuje się efektywne.** Dlatego też naukowcy ciągle poszukują nowych, bardziej skutecznych metod leczenia. Obecnie, obok akupunktury, aromaterapii czy akupresury, prym wiedzie tlenoterapia hiperbaryczna, znana również pod skrótem [HBOT](https://sezontlenu.pl/ratunek-na-trudno-gojace-sie-rany-hbot/).

**Czym jest tlenoterapia hiperbaryczna?**

**Tlenoterapia hiperbaryczna koncentruje się na zwiększeniu koncentracji tlenu dostarczanego bezpośrednio do komórek w ciele pacjenta.** Jest to procedura, która dzięki swojej nieinwazyjnej naturze, jest powszechnie uważana za bezpieczną dla osób w różnym wieku i z różnymi schorzeniami. Skutecznie wspomaga ona proces dotlenienia całego organizmu, co jest szczególnie istotne w terapii stanów spowodowanych chronicznym niedotlenieniem, takich jak [przewlekłe zmęczenie](https://sezontlenu.pl/jak-walczyc-z-przewleklym-zmeczeniem-hiperbaria-tlenowa/), niektóre zaburzenia metaboliczne czy też stany po przebytych urazach.

Warto podkreślić, że zaawansowane efekty terapii HBOT nie ograniczają się wyłącznie do fizjologicznego dotlenienia. **Obejmują również wpływ na biochemię organizmu, na przykład poprzez modulowanie poziomów kluczowych neuroprzekaźników, jak serotonina i substancja P.** Odgrywają one ważną rolę w regulacji nastroju, bólu oraz odpowiedzi zapalnych w organizmie. Dlatego też, regulacja ich poziomu za pomocą terapii tlenowej może przyczyniać się do łagodzenia nieprzyjemnych dolegliwości, w tym także do zmniejszenia częstotliwości i nasilenia ataków migrenowych, poprawiając jakość życia pacjentów.

**HBOT kontra migrena**

**Podsumowując, tlenoterapia hiperbaryczna jawi się jako obiecująca opcja dla osób borykających się z chronicznymi migrenami.** Chociaż nie jest to standardowa metoda leczenia, rosnąca liczba badań potwierdza jej potencjał w łagodzeniu bólu i redukcji częstotliwości występowania ataków migrenowych. Zastosowanie tej metody może oferować ulgę tym, którzy nie znaleźli skutecznych rozwiązań w tradycyjnych metodach terapeutycznych.