

Ludzie dzielą się na tych, co mają i na tych, co nie mają migren

O koszmarnych bólach głowy, które nie pozwalają normalnie funkcjonować, opowiada Bogumiła Maliczenko, pielęgniarka ze Sztumu.

Jest jak koniec świata. Jak pęknięcie czaszki. Jak wbijanie gwoźdźcia w głowę. Albo w oko. Albo jakby ktoś wyrwał ci oko z oczodołu. Tudzież walił kamieniem w tył głowy. Cały świat wtedy staje na głowie. Nie możesz pracować. Ani jeść. Ani opiekować się dzieckiem. Ani gotować. Ni prowadzić samochodu. Nic. Drażni każdy najmniejszy dźwięk. Każda nuta. Książka, która spadnie ze stołu, jest jak huk zderzenia dwóch pociągów. Koszmarem jest wtedy nawet komplement, pochwała, bo wtedy boli każde najmniejsze słowo. Słońce, które zawsze cieszy, tym razem irytuje. Każdy jego promień świdruje oko niczym wiązka laserowa. Po prostu chce

się umrzeć. To migrena. Jeśli cię dopadnie, najlepiej zamknąć się w ciemnym, chłodnym pokoju i spać. Choć i to nie zawsze pomaga. Nie zawsze skutkują nawet silne leki. Z migreną trzeba się po prostu męczyć, jakby to była jakaś kara za grzechy, tortury. Jest jak najcięższa choroba, bo przychodzi często. Zawsze z zaskoczenia. Nie wiadomo, kiedy dopada cię i trzyma, czasem i trzy dni. A później sobie idzie. Też nagle. Ludzie po prostu dzielą się na tych, co mają i tych, co nie mają migreny.

Łomot o poranku

Na migrenę cierpi Bogumiła. Z tą migreną ma kłopoty od kilkunastu lat.

Trudno jej powiedzieć nawet,



jak to się zaczyna. Po prostu. Budzi się rano, a tu nagle łomotanie w oku. Od oka tętni już cała głowa. Miarowe, nie do wytrzymania, tępe uderzanie niewidzialnym młotem. Już wie, że tak będzie przez trzy dni.

– Czasem ma na to wpływ pogoda, czasem stres, czasem przepracowanie, a czasem przychodzi zupełnie bez powodu – tłumaczy Bogumiła. – Wielokrotnie miałam już robione wszystkie możliwe badania. I co? I nic. Mało tego, próbowałam leczyć się u cudotwórców. Przepisywali mi różne cudowne mieszanki, ale też nie pomogło. Nawet leżenie pod kropłówką w szpitalu. Może to rzeczywiście psychika miała wpływ, że te migreny tak mnie sobie upodobały? Te trzydniówki. Bo gdy to się zaczynało, ja już może wmawiałam sobie, że będzie trwało trzy dni? Bo po tym czasie, jak ręką odjął.

O Alveo dowiedziała się od siostry. Ta z kolei od Danusi Gromyko, która zaprosiła Bogumiłę na spotkanie. Tam Bogumiła dowiedziała się o właściwościach preparatu.

– Do tego Danusia opowiedziała mi, że Alveo jej pomogło właśnie na uporczywe bóle głowy – dodaje Bogumiła. – Więc ja już słyszeć nie chciałam o niczym więcej, tylko wzięłam butelkę i czułam się, jakbym pana Boga chwyciła za nogi. To była moja nadzieja. Nadzieja na normalne funkcjonowanie. Na normalne życie. Właśnie trwała wiosna. Maj.

Zdarzył się cud

Piła Alveo przez trzy miesiące. Migreny zdarzały się w tym czasie, owszem, ale ból ustępował już po jednej tabletkę, co wcześniej nie zdarzało się nigdy.

– A później zdarzył się cud, bo cały miesiąc nie bolała mnie głowa! – wyznaje. – A potem nie czułam dolegliwości całe trzy miesiące! To był sukces! Ale ostatnio ból wrócił. Zresztą zapowiadali, że pogoda nie będzie życzliwa tym, którzy na migreny cierpią. No to wycierpiłam swoje. Ale dziś, kiedy czytam o Alveo, kiedy wiem o tym preparacie coraz więcej, widzę, że postępy zdrowotne wcale nie muszą przyjść aż tak od razu. Że na to, by zioła zadziałały, potrzeba czasu i konsekwencji w picciu ich.

A ja nie chcę czekolady

Migrena ma swoje wymagania. Są rzeczy, które sprawiają, że migrena czuje się w swoim żywiole i długo nie chce odejść. Na przykład czekolada! Albo orzechy! Albo ostra papryka, tłuste mięso, boczek. Czerwone wino. A na-



wet mleko! Wszelkie budynie, mleczne zupy... To wszystko może chorego na migrenę pogrążyć w bólu.

– Staram się trzymać diety – opowiada Bogumiła. – A nie jest to proste, bo akurat wszystko, co pikantne i tłuste uwielbiam! Oprócz trzymania diety ulgę przynoszą zimne okłady. I co najważniejsze – spokój. Cisza. I żeby mnie nikt o nic nie pytał. Nie zaczepiał. Nie ruszał. Żeby nikt ode mnie niczego nie chciał. Aż dziw bierze, jak ja sobie z tym wszystkim radziłam, gdy dzieci były małe. Teraz, gdy moje dzieci mają swoje życie i ja mogę funkcjonować w zgodzie ze swoim rytmem, teraz jest mi łatwiej przejść przez migrenę. Kiedy mnie dopada, mogę po prostu zamknąć drzwi i spać choćby tydzień. Nawet koleżanki z pracy idą mi na rękę. Jestem pielęgniarką, więc po prostu zamieniam się wtedy dyżurami. Można się jakoś dogadać. Ale kiedy sytuacja była tragiczna, kiedy musiałam funkcjonować normalnie, a ból był nie do wytrzymania, przyjmowałam tabletkę, bardzo silną, która działa 12 godzin. Jest skuteczna, ale bardzo droga.

Worek z migreną

Jest jakaś prawidłowość w chorowaniu na migreny. Często migrenowców bóle dopadają wtedy, gdy przed nimi wolny weekend albo gdy zaczyna się im urlop. – Tak jest u mnie – mówi Bogumiła. – Radość z tego, że za chwilę będę mieć wolne, rozwiązywała worek z migreną. I nie ma na to żadnej rady. Neurologzy też tylko mogą pomóc ulżyć w cierpieniu. Lekarstwa na migrenę jeszcze nikt nie wymyślił. Ale odkąd dowiedziałam się o Alveo, liczę na to, że ono mi jednak pomoże. Kwestia wieku u osób chorujących na migrenę nie ma znaczenia. Cierpią na tę dolegliwość także małe dzieci.

I ludzie bardzo starzy też.

– U mnie najbardziej ostrą postać dolegliwości te przybierały przed menstruacją – opowiada Bogumiła. – Teraz, gdy jestem w okresie menopauzy, zdarzają się rzadziej. Ale też i moja menopauza nie jest typowa. Może to właśnie dzięki Alveo nie mam uderzeń gorąca. Nie przyjmuję też żadnych hormonów. Alveo uregulowało mi także problemy z zaparciami. Kiedyś wypróżnienie zdarzało się raz na pięć dni. Takie zahamowania mogły być przyczyną moich bólów głowy. Dla Bogumiły teraz najważniejszy jest spokojny tryb życia. Dieta. Relaks. I regularne picie Alveo.

– W naszej rodzinie Alveo robi furorę – śmieje się. – U mojej siostry zmniejszyło skutki alergii, u drugiej siostry skutecznie wpłynęło na egzemę na rękach. Nasza mama, 80-letnia pani, niedawno przeżyła zapalenie płuc. Ale nie musiała jechać do szpitala, bo antybiotyki w połączeniu z Alveo sprawiły, że w kilka dni stanęła na nogi! Myślę, że te zioła mają wspierać wpływ na nasz układ odpornościowy. Że jesteśmy po prostu silniejsi.

Muzyka w głowie

Najbardziej Bogumiła była zła na swoją migrenę, gdy ta dopadała ją akurat wtedy, kiedy na malborskim zamku był jakiś wspólny koncert. Jako melomanka jest tam częstym gościem. Ale kiedy chwycił ją ból głowy, to nie mogła słuchać żadnej muzyki. Nawet tej ulubionej. Wtedy już mogła być tylko cisza. Nic więcej. Dziś jej dom coraz częściej jest pełen muzyki.

■ Zofia Rymaszewicz

Fot. Piotr Manasterski