



POVODOM DANA MIGRENE 21. OŽUJKA

Javnozdravstvena akcija za oboljele od migrene, jedne od najčešćih bolesti na svijetu

Zagreb, 12. ožujka 2024 - Povodom Dana migrene koji se u Hrvatskoj tradicionalno obilježava 21. ožujka, Udruga Migrena Hrvatska u subotu, 16. ožujka, na Trgu Petra Preradovića (Cvjetni trg) u Zagrebu organizira javnozdravstvenu akciju tijekom koje će se građani moći informirati o migreni i liječenju ove neurološke bolesti. Prema dostupnim podacima procjenjuje se da od migrene pati svaka deseta osoba u Hrvatskoj, no najčešće nije dijagnosticirana pa se ne liječi.

Tijekom **javnozdravstvene akcije od 11:00 do 14:00** sati građani će u savjetovalištu moći razgovarati sa stručnjacima i članicama udruge Migrena Hrvatska o migreni, dijagnostici, liječenju, prehrani te drugim koracima koji oboljelima mogu poboljšati kvalitetu života. Program će donijeti i panel raspravu stručnjaka, koji će s moderatorom razgovarati o klasičnim i alternativnim načinima liječenja migrene, prehrani, tjelovježbi te o psihološkoj pomoći. „*Treću godinu zaredom organiziramo javnozdravstvenu akciju tijekom koje građani mogu dobiti korisne informacije o migreni, kako je liječiti te kako što kvalitetnije živjeti s ovom neurološkom bolešću. Cilj nam je i otkloniti predrasude o migreni te senzibilizirati građane za teškoće oboljelih kako bi svojim najbližima bili što veća podrška,*“ komentirala je Marina Krpan, predsjednica Udruge Migrena Hrvatska. Pokrovitelji javnozdravstvene akcije su Ministarstvo zdravstva, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, KBC Zagreb, Hrvatska liječnička komora, Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, Hrvatski liječnički zbor – Hrvatsko neurološko društvo i Hrvatsko farmaceutsko društvo. Na sam **Dan migrene**, u četvrtak, **21. ožujka**, na zagrebačkim fontanama u večernjim satima bit će istaknuti vizuali i komunikacijske poruke kako bi se javnost senzibilizirala za probleme oboljelih.

Oboljeli od migrene često se susreću s predrasudama okoline koja nije svjesna da je riječ o neurološkoj bolesti koju je potrebno liječiti. Prvi korak u liječenju je dijagnoza. „*Migrena najčešće pogađa žene u dobi od 20 do 40 godina, a koliko je česta govori procjena da u svijetu od migrene boluje gotovo 11% populacije. Uz bolest, oboljeli se često bore i s predrasudama zbog čestog nerazumijevanja okoline koja smatra da je riječ o malo jačoj glavobolji. Zato je izuzetno važno senzibilizirati javnost o tome da je migrena neurološka bolest te da oboljeli trebaju liječenje i podršku okoline da bi što lakše živjeli s migrenom,*“ komentirala je specijalistica neurologije prof.dr.sc. Darija Mahović Lakušić, pročelnica Poliklinike za neurologiju u KBC Zagreb i voditeljica Referentnog centra Ministarstva zdravstva za migrenu.

Migrena se javlja u napadajima koji najčešće traju od 4 do 72 sata. Tipične karakteristike migrene su u 60% slučajeva lokalizacija boli na jednoj strani glave, pulsirajuća bol umjerenog do jakog intenziteta koja se pogoršava fizičkom aktivnošću te mučnina i osjetljivost na svjetlo i buku. Kod „obične“ tenzijske glavobolje blagi do umjereni bolovi se najčešće javljaju obostrano i ne pogoršavaju se fizičkom aktivnošću te ih ne prate dodatni simptomi kao kod migrene. Svjetska zdravstvena organizacija, obzirom na intenzitet boli i



popratne simptome, svrstava migrenu među vodeće uzroke onesposobljenosti te je navodi kao [treću najčešću bolest na svijetu](#) od koje boluje gotovo milijarda ljudi.

O Udruzi Migrena Hrvatska

Udruga je osnovana krajem 2018. godine, a 2019. godine započela je aktivnosti podizanja svijesti o migrenskim poremećajima. Udruga je vrlo aktivna na službenom [Facebooku](#) i [Instagramu](#) udruge, gdje se mogu pronaći informacije o migrenskim poremećajima i o uključivanju u rad udruge. Kroz svoje aktivnosti udruga nastoji približiti bolest široj javnosti, trajno raditi na destigmatizaciji oboljelih te nuditi alate i resurse koji će olakšati razgovor o migreni s liječnicima, prijateljima, obitelji i kolegama – jer su skrb i potpora moguće tek uz istinsko razumijevanje osoba koje žive s migrenom.