

Jäätelökesästä jäätelöpäänsärkyä?

Aivojen lämpötilan vaihtelu voi laukaista päänsäryn – kuten moni muukin tekijä. Fysiologisesta näkökulmasta katsoen aivot ovat herkkämät lämpötilan vaihtelulle kuin muut elimet.

Yhdysvaltalais tutkimuksessa seurattiin 13 terveen aikuisen aivoaltimoiden verenkiertoa doppler-laitteella jääveden ja huoneenlämpöisen veden juomisen aikana. Koehenkilöiden kokeissa kipua ja päänsärkyä dopplerkaikukuvauksessa havaittiin valtimon läpimitan laajentuvan ja verenpaineen nousevan. Kivun vähentyessä valtimo odotuksen mukaisesti supistui. Ilmiö uutisoitiin ”jäätelöpäänsärkynä”, vaikka tutkimus oli vasta esitelty yhdysvaltalaisessa fysiologikongressissa (www.the-aps.org/mm/hp/Audiences/Public-Press/For-the-Press/releases/12/15.html).

Päänsärkyä hankalamman ilmiön, migreenin, ehkäisystä julkaistiin samaan aikaan näyttöön perustuvat suositukset (Holland S ym. *Neurology* 2012;78:1346). Vuosina 1999–2009 tehtyihin tutkimuksiin perustuvaan systemoituun katsaukseen sisältyi tietoja sekä lääketoimenpiteiden että niin sanottujen vaihtohto- eli uskomus- hoitojen vaikutuksista. Tiedot koottiin 49 tutkimuksesta, jotka oli valittu 284 tiivistelmän joukosta. Paras eli A-tason näyttö saatiin ruttojuuren (*Petasites*, engl. Butterbur) ehkäisy- vaikutuksesta suhteessa migreeni-

kohtausten määrään ja vakavuusasteeseen. B-tasoinen näyttö saatiin fenoprofeenin, ibuprofeenin, keto- profeenin, naprokseenin, reunuspäivänkakkaran, magnesiumin, ribofla- viinin ja subkutaanisesti annostellun histamiinin migreenikohtauksia ehkäisevästä vaikutuksesta. Liuta muita lääkkeitä ei saanut perusteltua kan- natusta puolesta eikä vastaan.

Ennen kuin kukaan rientää pelloille tai takapihalle hakemaan raparperin näköistä ruttojuurta tai päivänkakkaraa iltateehen, on syytä varoittaa luonnonvaraisen ruttojuuren maksa- toksisuudesta ja syöpävaarallisuudesta. Kokeellisissa ruttojuuren vai- kutusta selvittäneissä tutkimuksissa vaaratekijät on poistettu ja jäljelle on jäänyt vaikuttava aine, petasiini (Sun-Edelstein C ym. *Headache* 2011; 469). Aine vaikuttaa migreeniin liit- tyvään inflammatoriseen kaskadiin estäen leukotrieenin biosynteesiä. Näyttö päivänkakkaran hyödyistä migreenin ehkäisyssä on epäselvempi, lisäksi haittavaikutuksena voi esiintyä allergisia reaktioita.

Käyttäytymiseen vaikuttavat tera- piat ovat päänsäryn ehkäisyssä tärkeä mutta vähätelty vaihtoehto. Kun kaikki lääkkeet on kokeiltu, eikä lää- kəri ole vielä saanut potilasta tyytyväiseksi tai oireettomaksi, tarjo- taan pohdittavaksi pystyvyyden (self- efficacy) käsitettä (Sun-Edelstein C ym. *Headache* 2011;469). Päänsärky-



Kuva: iStock

potilaan oma tahto selvittää säryn laukaisevia tekijöitä voi tuoda tilan- teeseen enemmän helpotusta kuin usko asiantuntijoiden kykyyn tunnis- taa ne. Olipa migreenin laukaisevana tekijänä jäätelö, stressaavat työtove- rit tai muut epämiellyttävät asiat, po- tilas voi saada tilanteeseensa muu- tosta vain omaan käyttäytymiseensä vaikuttamalla – kognitiivisen tera- pian tuella. ■ RL