



# Mai buna înțelegere a „Migrenei secolului 21” pe baza datelor din lumea reală

Luminița Constantin, MD, Marion Eberlin, PhD, Iva Igracki Turudic MD și Martin C. Michel, MD

La nivel mondial, migrena este una dintre principalele cauze ale limitărilor vieții de zi cu zi și/sau incapacității de a munci. 50% dintre cei care suferă de aceasta nu au consultat niciodată un medic, apelând în schimb la automedicație. O opinie consensuală a experților recent publicată a investigat mai în detaliu acest fenomen și l-a asociat unui concept științific denumit „migrena secolului 21”.

## Cauze declanșatoare ale migrenelor în viața modernă

Studiile științifice au condus la tot mai multe dovezi în sprijinul ideii conform căreia stilul modern de viață din țările industrializate influențează incidența și efectele migrenelor [1]. Acest fenomen a fost denumit „migrena secolului 21” (Fig. 1). Dieta nesănătoasă, stresul și postura necorespunzătoare a corpului au fost identificate de mult timp drept factori de risc nu doar în cazul obezității și surmenajului, ci și în cazul

migrenelor. Un alt factor declanșator important inclus recent în listă îl reprezintă utilizarea tot mai intensă a tehnologiilor digitale. Pandemia COVID 19 a agravat și mai mult situația: nu doar prin creșterea stresului și tensiunii nervoase, ci și ca urmare a timpului mai mare petrecut de oameni în fața unui ecran, într-o postură necorespunzătoare a corpului, fie pentru participarea la întâlniri de afaceri de la distanță, fie pentru păstrarea contactelor sociale virtuale timp de ore și ore.

## Migrena secolului 21



### Cauze declanșatoare

Stilurile de viață ale secolului 21 au un impact semnificativ asupra migrenelor

- Utilizarea tot mai intensă a tehnologiilor, cum ar fi utilizarea telefoanelor mobile (smartphone), timpul tot mai mare petrecut în fața unui ecran
- Postura necorespunzătoare a corpului ca urmare a utilizării tot mai intense a calculatoarelor, ce provoacă dureri cervicale, de exemplu

### În condițiile pandemiei actuale, riscul incidenței migrenei secolului 21 ar putea crește

- Timpul tot mai mare petrecut în fața unui ecran cauzat de utilizarea sporită a platformelor mediilor de socializare pentru menținerea contactului cu prietenii/ familia și înlocuirea întâlnirilor față în față la serviciu
- Numărul participanților la întâlniri prin intermediul Zoom a crescut de la 10 milioane în decembrie 2019 la 300 de milioane în aprilie 2020

### Claritatea mentală/ funcția cognitivă sunt afectate negativ

Se reduc

- Concentrarea
- Atenției
- Capacitatea de soluționare a problemelor
- Judecata
- Percepția
- Coordonarea
- Motivarea

### Lipsa clarității mentale asociată migrenei este însoțită de o reducere a productivității și interacțiunilor sociale

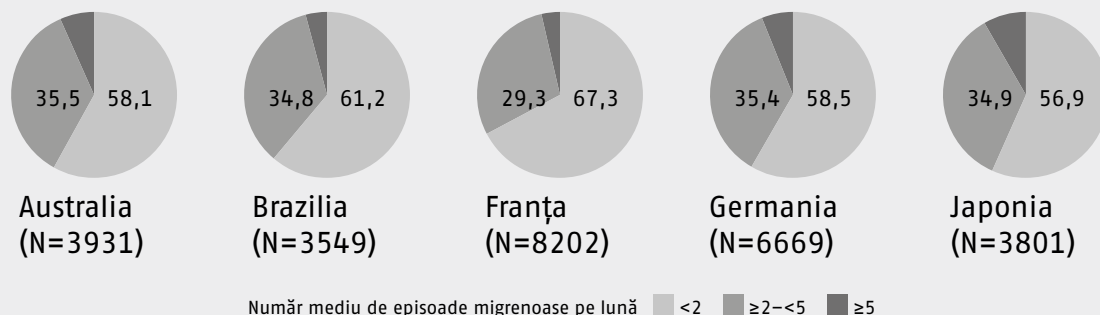
- Reducerea activităților sociale
- Absenteismul și prezenteismul
- Lipsa/ afectarea progresului în materie educațională

Fig. 1. „Migrena secolului 21”: cauze și efecte

Evid Self Med 2022;2:220033 | <https://doi.org/10.52778/efsm.22.0033>

**Afilieri/Correspondență:** Luminița Constantin, MD, Consumer Healthcare Sanofi, 82 Av. Raspail, 94250 Gentilly, Paris, France (luminita.constantin@sanofi.com); Marion Eberlin, PhD, Iva Igracki Turudic, MD, Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Germany; Martin C. Michel, MD, Department of Pharmacology, Johannes Gutenberg University Mainz, Germany

### A Incidența lunară a migrenelor



### B Impactul asupra vieții utilizatorilor care au raportat migrene

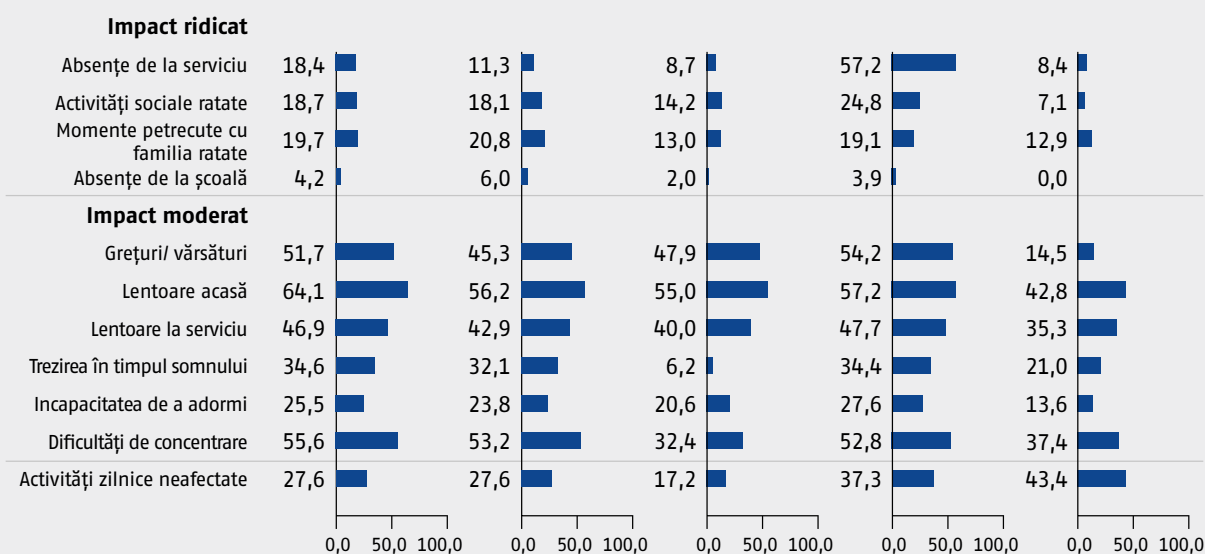


Fig. 2. Datele din lumea reală ale unui studiu bazat pe o aplicație cu privire la frecvența migrenelor și impactul acestora asupra vieții de zi cu zi [2]

#### Impactul negativ al migrenelor asupra vieții de zi cu zi și numărul ridicat de persoane suferinde

Efectele creșterii recente a incidenței migrenelor - în special în cazul persoanelor cu vârste cuprinse între 15 și 49 de ani - sunt numeroase și variate: reducerea concentrării, atenției, motivării și contactelor sociale, în paralel cu creșterea incapacității de a munci, prezenteismului (prezența la locul de muncă în ciuda faptului că persoana respectivă nu se simte bine) și absenteismului (Fig. 1). Chiar dacă există tratamente eficiente, 60% dintre persoanele care suferă de migrene și 80% dintre persoanele care suferă de migrene pe fond de tensiune (TTH) nu au mers niciodată la un medic și apelează la automedicație pentru ușurarea simptomelor. Până acum, se știau puține despre impactul negativ efectiv ce însoțește nivelul durerii resimțite de acest grup de persoane suferinde sau despre metodele lor de tratament autoaplicat. Acest așa-numit fenomen al „migrenei tratate fără intervenția medicului” (NDH) este motivul pentru care nu sunt posibile studii randomizate controlate (RCT) care să vizeze populația NDH, deoarece studiile se referă doar la migrenele diagnosticate în mod profesionist. Prin urmare, sunt necesare

date din lumea reală, de exemplu, cele furnizate de aplicații, pentru a afla mai multe despre aceste persoane suferinde din grupul NDH.

#### Datele din lumea reală provenite de la utilizatorii de aplicații de tratament autoaplicat

Pentru a clarifica această problemă, Goadsby et al. [2] a apelat la un studiu bazat pe o aplicație pentru a colecta date din lumea reală de la 60.474 de persoane din cinci țări. Studiul retrospectiv transversal a analizat datele autoraportate furnizate de aplicația „Migraine Buddy”\* a utilizatorilor de smartphone pe parcursul a 25 de luni. Populația respectivă nu a fost selectată sau recrutată, ci li s-a oferit ocazia utilizatorilor existenți ai aplicației de a alege să nu participe la colectarea datelor respective. Datele tuturor utilizatorilor care nu au ales să nu participe la aceasta și care au utilizat aplicația timp de cel puțin 45 de zile în cursul perioadei studiului au fost incluse în analiză. Datele asociate migrenelor sunt prezentate în Fig. 2.

\* Aplicația Migraine Buddy = aplicație smartphone pentru monitorizarea migrenelor disponibilă la adresa <https://migrainebuddy.com/>

## Majoritatea persoanelor suferinde au avut migrene sau episoade migrenoase de până la 4 ori pe lună

La nivel transnațional, 57–67% dintre utilizatori au raportat că au avut mai puțin de 2 episoade migrenoase pe lună, în timp ce 29–36% au suferit de migrene de 2 până la 5 ori pe lună (**Fig. 2A**). Intensitatea medie raportată a durerii pe o scară de la 0 la 10 a fost în jur de 5, fiind ușor mai scăzută în Japonia. Per total, cele mai frecvent menționate cauze declanșatoare au fost durerile cervicale, stresul și somnul insuficient. Circa jumătate dintre subiecți au raportat grețuri și vărsături asociate migrenelor, cu excepția Japoniei, unde s-a înregistrat o valoare de doar 14,5%. 35–64% dintre subiecți au raportat lentoare cu ocazia activităților de zi cu zi desfășurate acasă sau la serviciu, 32–56% au avut dificultăți de concentrare, 7–25% au ratat activități sociale, iar 13–21% au ratat momente petrecute cu familia (**Fig. 2B**). Cele mai frecvente intervenții nemedicamentoase pentru ușurarea simptomelor au constat în somn, consumarea de apă, petrecerea timpului în interior sau într-o încăpere întunecoasă și consumarea de cafea.

În sinteză, s-a evidențiat ce impact profund au migrenele asupra vieților celor afectați și faptul că generarea de migrene din cauze declanșatoare ce țin de stilul modern de viață, cum ar fi mediile digitale și utilizarea sporită a acestora în timpul pandemiei COVID-19, devine un fenomen tot mai complex.

## Literatură

1. Goadsby PJ, Lanteri-Minet M, Michel MC, Peres M, Shibata M, Straube A, Wijeratne T, Ebel-Bitoun C, Constantin L, Hitier S. 21st century headache: mapping new territory. *J Headache Pain* 2021;22:19. doi: 10.1186/s10194-021-01233-7.
2. Goadsby PJ, Constantin L, Ebel-Bitoun C, Igracki Turudic I, Hitier S, Amand-Bourdon C, Stewart A. Multinational descriptive analysis of the real-world burden of headache using the Migraine Buddy application. *Eur J Neurol* 2021;28(12):4184-4193. doi: 10.1111/ene.15037.

Conflict de interese: Luminița Constantin, Marion Eberlin și Iva Igracki Turudic sunt angajați ai Sanofi-Aventis. Martin Michel este consultant al Sanofi-Aventis.

Declarații: Redactare de texte medicale și publicare finanțate de Sanofi-Aventis Deutschland GmbH.

## Informații despre manuscris

Înaintat în data de: 25.10.2021

Acceptat în data de: 10.12.2021

Publicat în data de: 26.01.2022