



Lepšie porozumenie „bolesti hlavy 21. storočia“ pomocou údajov z reálneho sveta

Luminita Constantin, MD, Marion Eberlin, PhD, Iva Igracki Turudic, MD a Martin C. Michel, MD

Bolešť hlavy je na celom svete jednou z hlavných príčin obmedzení v každodennom živote alebo neschopnosti pracovať. 50% trpiacich sa nikdy neporadí s lekárom a obracajú sa namiesto toho k samoliečbe. Nedávno publikovaný záver odborníkov podrobnejšie skúmal tento fenomén a spojil ho s vedeckou koncepciou nazývanou „bolešť hlavy 21. storočia“.

Spúšťače bolesti hlavy v modernom živote

Vedecké štúdie ukázali narastajúce dôkazy, že moderný životný štýl v industrializovaných krajinách ovplyvňuje výskyt bolesti hlavy a jej následky [1]. Tento jav bol nazvaný „bolešť hlavy 21. storočia“ (obrázok 1). Nezdravá strava, stres a nesprávne držanie tela sú už dlho uznávané ako rizikové faktory nielen pre obezitu a únavu, ale aj pre bolesť hlavy. Dôležitým spúšťačim faktorom, ktorý bol nedávno pridaný, je zvýšené používanie digitálnych technológií. Pandémia COVID-19 situáciu ešte zhoršila: zvýšil sa nielen

stres a nervové napätie, ale aj čas, ktorý ľudia trávia v sede pred obrazovkou, so zlým držaním tela, vzdialenou účasťou na pracovných stretnutiach a udržiavaním virtuálnych sociálnych kontaktov počas dlhých hodín.

Negatívny dopad bolesti hlavy na každodenný život a vysoký stupeň utrpenia

Účinky najnovšieho zvýšenia bolestí hlavy – najmä u ľudí vo veku 15 až 49 rokov – sú mnohé a rôznorodé: zníženásústredenosť, pozornosť, motivácia a spoločenské

Bolešť hlavy 21. storočia



Spúšťače

Životný štýl 21. storočia má významný dopad na bolesť hlavy

- Zvýšené používanie technológií, napríklad používanie mobilných (smart) telefónov, zvýšený čas pred obrazovkou
- **Nesprávne** držanie tela v dôsledku zvýšeného používania počítačov, spôsobujúce napríklad bolesť krku

Počas súčasnej pandémie sa riziko bolesti hlavy 21. storočia môže zvýšiť

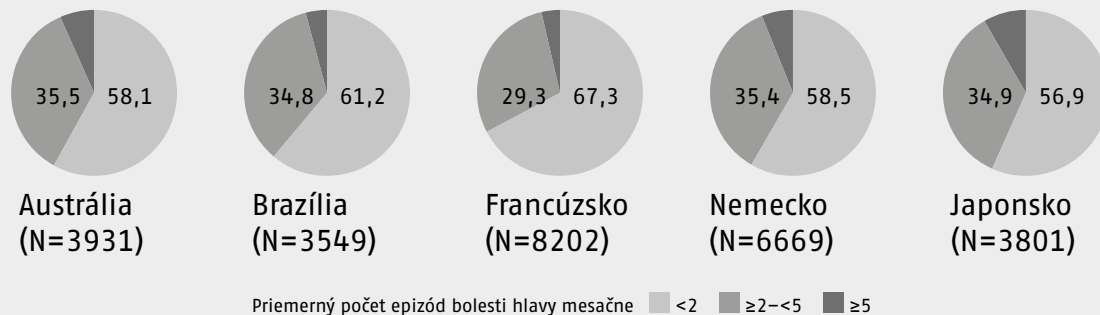
- Zvýšený čas pred obrazovkou v dôsledku väčšieho používania platforiem sociálnych médií s cieľom spojiť sa s priateľmi/rodinou a nahradiť osobné stretnutia v práci
- Počet účastníkov na schôdkach cez Zoom sa zvýšil z 10 miliónov v decembri 2019 na 300 miliónov v apríli 2020

Obrázok 1. „Bolešť hlavy 21. storočia“: príčiny a účinky

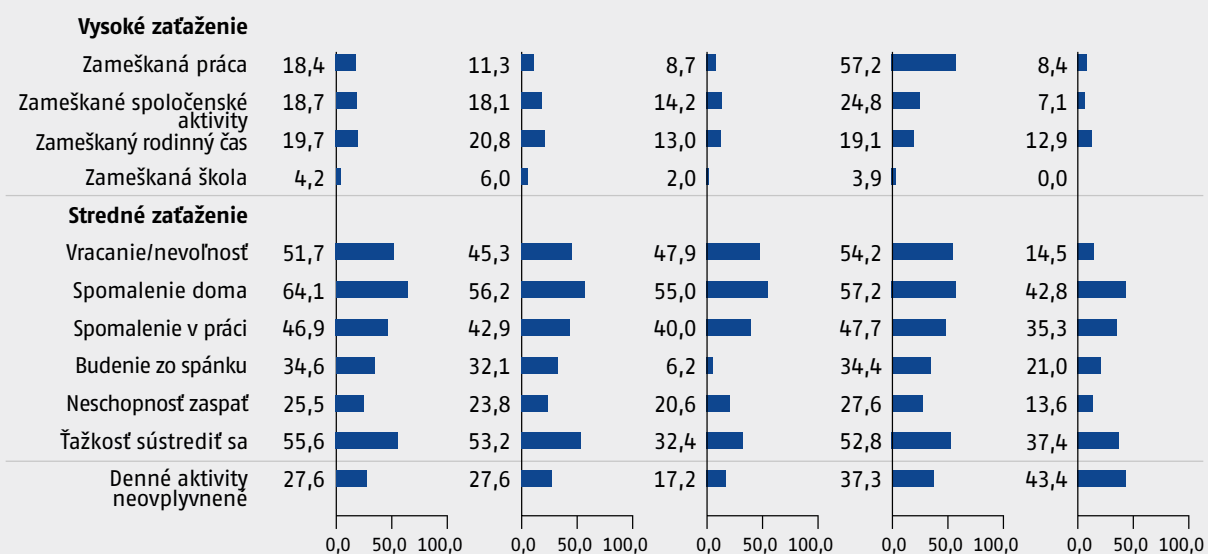
Evid Self Med 2022;2:220028 | <https://doi.org/10.52778/efsm.22.0028>

Spoločnosť/korešpondencia: Luminita 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 Mesačné zaťaženie bolesťou hlavy



B Dopad na život používateľov hlásiacich bolesť hlavy



Obrázok 2. Údaje z reálneho sveta zo štúdie založenej na aplikácii o frekvencii bolestí hlavy a jej dopade na každodenný život [2]

kontakty, a zároveň zvýšená neschopnosť pracovať, presentizmus (prítomnosť na pracovisku, keď sa necítite dobre) a absentizmus (obrázok 1). Hoci existujú účinné liečby, 60% trpiacich na migrénu a 80% trpiacich na tenznú bolesť hlavy (TTH) nikdy nenavštívi lekára a spolieha sa na samoliečbu na zmiernenie príznakov. Doposiaľ bolo málo informácií o skutočnom negatívnom dopade spolu s úrovňou bolesti, ktorú zažíva táto skupina trpiacich, alebo o ich metódach samoliečby. Tento takzvaný jav „bolesti hlavy neliečenej lekárom“ (NDH) je dôvod, prečo nie sú možné randomizované kontrolované skúšania (RCT) zameriavajúce sa na populáciu s NDH, pretože tie riešia len profesionálne diagnostikovanú bolesť hlavy. Z toho dôvodu sú potrebné údaje z reálneho sveta, napríklad z mobilných aplikácií, aby sme sa viac dozvedeli o týchto ľuďoch trpiacich na NDH.

Údaje z reálneho sveta od samoliečiacich sa používateľov aplikácie

Na lepšie objasnenie tohto problému Goadsby a kol. [2] použili štúdiu založenú na aplikácii, zhromažďujúcu údaje z reálneho sveta od 60 474 ľudí z piatich krajín. Táto retrospektívna prierezná štúdia analyzovala údaje nahlásené

používateľmi smartfónovej aplikácie „Migraine Buddy“^{**} v priebehu 25 mesiacov. Táto populácia nebola vybraná ani náborovaná, ale existujúcim používateľom aplikácie bola ponúknutá možnosť odhlásiť sa zo zberu údajov. Do analýzy boli zahrnuté údaje všetkých používateľov, ktorí sa neodhlásili, a ktorí používali aplikáciu najmenej 45 dní počas skúšobného obdobia. Údaje spájané s bolesťou hlavy sú ukázané na obrázku 2.

Väčšina trpiacich má epizódy bolesti hlavy alebo migrény až 4-krát mesačne

Medzinárodne, 57–67% používateľov hlásilo, že mali menej než 2 epizódy bolesti hlavy mesačne, zatiaľ čo 29–36 % trpelo bolesťou hlavy 2 až 5-krát mesačne (obrázok 2A). Priemerná hlásená intenzita bolesti na stupnici od 0 do 10 bola 5, však o niečo nižšia bola v Japonsku. Celkovo najčastejšie spomínanými spúšťačmi boli bolesť krku, stres a nedostatok spánku. Približne polovica všetkých účastníkov hlásila nevoľnosť alebo vracanie spojené s bolesťou hlavy okrem

* Aplikácia Migraine Buddy = smartfónová aplikácia na sledovanie bolesti hlavy a migrény, dostupná na adrese <https://migrainebuddy.com/>

Japonska, kde toto číslo bolo len 14,5%. 35–64% účastníkov hlásilo, že mali spomalené každodenné aktivity doma alebo v práci, 32–56% malo problém so sústredením, 7–25% zameškalo spoločenské aktivity a 13–21% zameškalo čas s rodinou (**obrázok 2B**). Najčastejšími nefarmakologickými intervenciami na úľavu boli spánok, pitie vody, trávenie času vonku alebo v tmavej izbe a pitie kávy.

Pre zhrnutie, bolo ukázané, aký zásadný dopad má bolesť hlavy na postihnutých, a že genéza bolesti hlavy cez spúšťače moderného života, ako sú digitálne médiá a ich zvýšené používanie počas pandémie COVID-19, sa stáva viac komplexná.

Literatúra

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.

Konflikt záujmov: Luminita Constantin, Marion Eberlin a Iva Igracki Turudic sú zamestnancami spoločnosti Sanofi-Aventis. Martin Michel je poradcom spoločnosti Sanofi-Aventis.

Zverejnenie: Medicínsky text a publikácia financované spoločnosťou Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

Informácie o rukopise

Predložené dňa: 25.10.2021

Prijaté dňa: 10.12.2021

Zverejnené dňa: 31.01.2022