

## **Kisik lahko lajša glavobole in migreno**

Raziskave so pokazale, da lahko nekatere oblike kisikove terapije pomagajo obvladovati dve vrsti izčrpavajočega glavobola.

Amy Norton za Reuters piše, da so raziskovalci z ene od sydneyjskih bolnišnic pod vodstvom dr. Michaela Benneta pregledali devet majhnih kliničnih raziskav in ugotovili, da bi lahko hiperbarična kisikova terapija odpravila bolečino med migrenskimi napadi. Ugotovili so tudi, da kisikova terapija na tlaku okolja omili bolečino pri tistih, ki trpijo zaradi glavobola v rojih. Izsledke so objavili v *Cochrane Library*, izdaji Kolaboracije Cochrane, mednarodne ustanove, ki ocenjuje zdravstvene raziskave.

## **Huda bolečina**

Migrene običajno povzročajo utripajočo bolečino v enem predelu glave, ki jo običajno spremlja slabost, bruhanje ali občutljivost na svetlobo in zvok. Glavoboli v rojih povzročajo močno bolečino v enem delu glave, vključno z očesom. Trajajo lahko od 15 minut do nekaj ur in prihajajo v valovih (rojih). Do ponavljajočih se napadov lahko prihaja v obdobju nekaj tednov ali mesecev, ki jim sledi obdobje brez bolezenskih znakov.

Pri hiperbarični kisikovi terapiji dihamo čisti kisik v nizko- ali visokotlačni komori. Pri kisikovi terapiji na normalnem tlaku pa oboleli dihajo čisti kisik iz prenosne enote pod normalnimi pogoji. Kisik pri atmosferskem tlaku se že dolgo uporablja za hude glavobole, obstajajo pa tudi dokazi, da lahko pomaga hiperbarični kisik, vendar je le malo nadzorovanih preiskav, ki so terapiji ocenile.

## **Lajša bolečine**

Raziskovalci so našli devet kliničnih preiskav, ki so jih opravili med letoma 1981 in 2004 in je bilo v njih v celoti sodeloval 201 udeleženec ter jih ocenili. Ko so združili podatke treh raziskav, so ugotovili, da je možnost, da hiperbarična kisikova terapija odpravi migrensko bolečino šestkrat večja kot pri placebo terapiji, ki so jo uporabljali za primerjavo.

Podobno je ena študija pokazala, da se kisik na normalnem tlaku odreže veliko bolje kot placebo pri lajšanju bolečine zaradi glavobola v rojih. Neka druga raziskava je pokazala, da je terapija učinkovita, vendar nič boljša kot eno od zdravil za glavobol. Za nobeno od oblik kisikove terapije se ni izkazalo, da bi lahko preprečila prihodnje napade, vendar Bennett verjame, da imajo lahko glede na dokaze ljudje z glavoboli v rojih koristi od normobarične kisikove terapije. Pravi tudi, da je hiperbarični kisik lahko možen način lajšanja vztrajne migrenske bolečine, vendar ni nujno, da je tudi praktičen.

*»Na žalost je lahko ta terapija dokaj draga in je ne pokriva zdravstveno zavarovanje ali ni na voljo v krajevni zdravstveni službi,« pravi. »Verjetno je, da se bo hiperbarični kisik uporabljal le v najhujših primerih, kjer bolečine ne odpravimo na noben drug način.«*

## **Vzrok ni jasen**

Zakaj točno kisikova terapija deluje, ni znano. Bennett meni, da se med migrenami žile v glavi razširijo, med hiperbarično kisikovo terapijo pa se skrčijo, kar lahko razloži, zakaj se

bolečina omili. Obstajajo tudi dokazi, da hiperbarični kisik blokira »kemične poti« zaradi katerih ljudje med migrenami čutijo bolečino. Glavoboli v rojih pa so povezani s spremenjeno aktivnostjo v določenih delih možganov. »Na splošno,« pravi Bennett, »je videti, da kisik povrne aktivnost v teh delih na normalno in bi bil lahko neposredno odgovoren za učinek kisika na glavobol.«

*V AHA Hyperbarics ne dajemo zdravstvenih nasvetov, ne diagnosticiramo bolezni ali predpisujemo načinov zdravljenja. Vsebina strani AHA Hyperbarics, kot so besedila, grafike, fotografije in drugo gradivo na strani AHA Hyperbarics je le v informativne namene. Več o tem si preberite [tukaj](#).*

Vir: [ABC Science](#)