

Ból głowy i radzenie sobie z migreną

(Headache and Migraine Management)

Bóle głowy są, niestety, bardzo częste. Z wyjątkiem migreny, która jest chorobą, bóle głowy to **objawy**, powodowane przez wiele różnych czynników. Istotne jest, aby wiedzieć, że większość bólów głowy można leczyć objawowo, ale nie wyleczyć. Pierwszym krokiem jest zdobycie wiedzy o rodzajach, najczęstszych przyczynach i możliwościach leczenia bólów głowy oraz ważne jest lepsze zrozumienie własnych bólów głowy. Uzbrojeni w te informacje - Ty i personel medyczny - możecie ustalić właściwe dla Ciebie leczenie. Najczęstsze rodzaje bólu głowy to ból: migrenowy, napięciowy, klasterowy, menstruacyjny i wtórny.

Kontroluj i zrozum ból głowy

Wiele czynników, takich jak: niektóre pokarmy, alkohol, kofeina, zmiany pogody, stres, schemat snu lub cykl menstruacyjny, mogą powodować ból głowy. Skutecznym sposobem monitorowania bólu głowy jest prowadzenie dzienniczka, który pozwala zidentyfikować czynniki prowokujące napad bólu. Za każdym razem, gdy cierpisz z powodu bólu głowy, zapisz jak najwięcej informacji o objawach i przyczynach, które według Ciebie wywołały ten ból.

Przygotuj się na opiekę medyczną

Diagnozowanie i leczenie bólów głowy zależy od otwartych relacji terapeutycznych między Tobą a Twoim lekarzem. Bardzo ważne jest opisanie objawów i identyfikacja czynników wyzwalających ból.

Oto przykładowe pytania, jakie może zadać Ci lekarz podczas pierwszej wizyty. Przygotuj odpowiedzi na te pytania oraz swój dzienniczek bólu głowy, aby ocenić:

Częstotliwość i typ bólu głowy:

Kiedy i jak często boli Cię głowa?

Czy Twój ból głowy nasila się w określonych porach dnia czy roku?

Charakter bólu:

Gdzie zlokalizowany jest ból? Czy ból się przemieszcza?

Jaki charakter ma ból? Kłuje, piecze, uciska?

Jak mocno Cię boli i jak długo trwa napad bólu?

Jak długo ból narasta, by osiągnąć maksymalne natężenie?

Objawy towarzyszące:

Co dzieje się przed napadem bólu?

Czy kaszel lub wysiłek fizyczny nasila objawy?

Jakie inne objawy towarzyszą napadowi bólu?

Możliwości radzenia sobie z bólem

Jakie leki lub metody pomagały Ci w przeszłości?

Jakie leki lub metody próbowałeś i kiedy?

Czy przyjmujesz leki przewidując atak bólu głowy?

Radzenie sobie z bólem głowy

Leki, metody alternatywne i zmiany stylu życia mogą pomóc w kontrolowaniu objawów bólu głowy lub migreny. Poproś lekarza, pielęgniarkę lub farmaceutę, by pomogli Ci znaleźć właściwe leczenie lub opracowali kombinację metod, środków i leków, które są dla Ciebie najlepsze. Nie wszystkie metody, skuteczne u innych chorych, mogą być równie skuteczne u Ciebie.

Jeśli pojawi się ból głowy, który jest dla Ciebie nowy czy niezwykły, koniecznie skonsultuj się z lekarzem. Wizyta u doktora pozwoli ocenić, czy jest to objaw jakiejś choroby, czy swoistego rodzaju bólu głowy.

Metody alternatywne

W czasie leczenia migreny lub bólu głowy mogą być skuteczne metody alternatywne. Na przykład migrena może być związana ze sposobem odżywiania. Niektórych pokarmów lepiej unikać, podczas gdy inne mogą być pomocne w

zapobieganiu lub leczeniu napadu bólowego. Suplementy diety, takie jak oleje rybne Omega-3, witamina B2, magnez i wapń mogą być elementem naturalnych metod leczniczych.

Leczenie bez leków

Metody relaksacji mogą pomóc ustabilizować i zapobiec migrenie i bólowi głowy. Technika ta jest szczególnie polecana dzieciom i młodzieży. Ćwiczenia, takie jak Yoga, spacer, czy Tai-Chi mogą zmniejszyć częstotliwość i natężenie napadów. Mogą Ci także pomóc akupunktura, fizjoterapia, rozluźnianie się oraz inne holistyczne metody lecznicze.

Jest też wiele preparatów ziołowych pomocnych w leczeniu migreny lub bólu głowy. Najskuteczniejszym ziołem, stosowanym w terapii, jest liść złocienia. Skonsultuj się z zielarzem, lekarzem lub pielęgniarką, którzy dysponują wiedzą o ziołach. Pamiętaj, że niektóre specyfiki ziołowe wchodzić również interakcje z lekami i nie są obojętne dla stanu zdrowia lub ciąży.

Rodzaje bólu głowy

Napięciowy ból głowy występuje najczęściej. Typowe jest powolne narastanie bólu, który opisywany jest, jako jednostajny, o średnim lub umiarkowanym nasileniu. Uciskanie lub nacisk na obie połowy głowy i szyi, stres, nadwyrężenie wzroku lub zła postawa ciała mogą spowodować napad bólu. Pojawiają się również objawy zmęczenia, zaburzeń snu i depresja. Napięciowe bóle głowy trwają od kilku godzin do kilku dni.

Klasterowy ból głowy jest częstszy wśród mężczyzn niż u kobiet. Ból jest nagły, ostry i przeszywający, dotyczy konkretnego miejsca na głowie lub wokół jednego oka. Objawy koncentrują się po stronie głowy dotkniętej bólem, który może występować z opadaniem powieki, łzawieniem lub zaczerwienieniem rogówki, wydzieliną z nosa i poceniem się twarzy. Ból jest jednostajny, trwa od 20 do 60 minut. Ataki bólowe mogą pojawiać się co kilka lat i trwają kilka tygodni lub miesięcy. Okres taki nazywa się okresem klasterowym. Leczenie tego typu bólu wymaga często kontroli u specjalisty.

Migrenowe bóle głowy występują dwukrotnie częściej u kobiet niż mężczyzn. Inaczej niż przy pozostałych bólach głowy migrena jest chorobą a nie objawem. Niektórzy ludzie mogą mieć genetyczną predyspozycję do występowania migreny. Ból ma charakter pulsujący, jest często odczuwany po jednej stronie głowy i może promieniować wzdłuż głowy, do szyi i ramion. Występują następujące objawy: mdłości, wymioty, nadwrażliwość na światło, odczuwanie zapachów lub smaków. Ataki migreny trwają zwykle od 2 do 4 godzin. Przed wystąpieniem ataku 15% chorych odczuwa aurę - trwające 20-30 minut zaburzenia w polu widzenia - pojawiają się jasnych, migających świateł przemieszczających się przez pole widzenia chorego.

Menstruacyjne bóle głowy zwykle pojawiają się bez aury dzień lub dwa przed okresem. Kluczowym czynnikiem wyzwalającym ból jest wrażliwość kobiety na gwałtowny spadek poziomu estrogenu tuż przed miesiączką. Wydzielane przez macicę prostaglandyny są również związane z wyzwalaniem bólu menstruacyjnego, który może trwać dzień do dwóch w czasie krwawienia miesięcznego. Leczenie może być podobne do terapii migreny. Niskie dawki estrogenów, podawane we właściwym czasie cyklu, mogą pomóc cierpiącej kobiecie.

Wtórny ból głowy, czasem określany odmianą migreny, często dotyczy pacjentów, którzy cierpieli z powodu migreny w młodości. Ataki stają się częstsze, przekształcając się w chroniczny i codzienny ból głowy w latach późniejszych. Nadużywanie leków może powodować wtórne bóle głowy, zwiększając ich częstotliwość. Jeśli chorzy z migreną lub napięciowym bólem głowy stwierdzą, że leki przeciwbólowe nie działają, nadużywają ich, natomiast wycofanie tych preparatów wyzwała ból głowy, który popycha pacjentów do przyjmowania kolejnych coraz większych dawek leku.

Następujące organizacje udzielają informacji, wsparcia i pomocy pacjentom, cierpiącym z powodu bólu głowy lub migreny:	W języku polskim Vortal migrena i ból głowy – poradnik http://www.migrena.org/ w j. angielskim: Brytyjska Fundacja Mózgu i Rdzenia Kręgowego www.bbsf.org.uk Stowarzyszenie Przeciwmigrenowe www.migraine.org.uk/home.htm	Irlandzkie Stowarzyszenie Migreny www.migraine.ie/main/html ACHE (Ból) www.achenet.org/understanding
--	--	---

Tę inicjatywę wspiera

Johnson + Johnson