



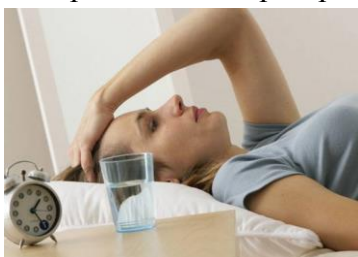
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Одной из наиболее частых жалоб, с которыми обращаются к врачу, является головная боль.

По данным Всемирной организации здравоохранения, более 70% населения развитых стран жалуются на эпизодические или хронические головные боли.

Что такое головная боль и причины ее возникновения

Головная боль - это боль, возникающая при различных заболеваниях в результате раздражения болевых рецепторов (чувствительное нервное окончание, преобразующее воспринимаемое раздражение в нервные импульсы) в оболочках и сосудах мозга, надкостнице, поверхностных тканях черепа.



Различают первичную и вторичную головную боль. Например, мигрень, от которой страдает до 16% населения планеты, относится к первичной боли. Вторичная боль развивается на фоне различных заболеваний нервной системы, внутренних органов и т.п.

В зависимости от локализации головные боли можно условно разделить на несколько видов:

■ **Опоясывающая головная боль** - охватывает всю голову. У пациента возникает чувство, что его голова сдавлена обручем. Характер боли при этом сжимающий, тупой. Подобные боли чаще всего вызываются спазмом мышц головы и называются головными болями напряжения. Это самые «доброкачественные» из всех головных болей. **Они возникают из-за особенностей труда пациента, длительного психо-эмоционального перенапряжения, психического стресса.**

■ **Боли в височной области** - пульсирующие боли в одной части головы, имеющие четкую локализацию. При таких состояниях пациент точно указывает место, где у него болит (например, левая височная область). **Эта головная боль возникает из-за**

чрезмерного растяжения стенок внутричерепных артерий и относится к сосудистым болям.

■ **Боли внутри головы** – боли без четкой локализации, ощущаемые внутри головы, тупые, медленно усиливающиеся, никогда полностью не проходящие. К их возникновению может приводить повышение внутричерепного давления вследствие различных причин. При появлении подобных симптомов требуется консультация терапевта, при наличии показаний - невролога.

■ **Шейно-затылочная боль** – этот тип болей чаще вызван дегенеративными изменениями в шейном отделе позвоночника.

■ **Боли в лобной области** – могут быть связаны с патологией зрительного аппарата, придаточных пазух носа, возникать при пониженном давлении и т.д.

■ **Головные боли в затылочной области** – могут развиваться во время гипертонического криза, сопровождаться тошнотой и рвотой. Характерная жалоба пациентов: «затылок ломит». Распространение подобной боли свидетельствует о резком повышении артериального давления и необходимости экстренной медицинской помощи.

Факторы, влияющие на развитие приступа головной боли

- **повышенная чувствительность** к определенным видам пищи; особенно часто приступ мигрени провоцируют алкоголь, шоколад, сыр;
- **резкая перемена погоды;**
- **физическое перенапряжение, бессонница;**
- **мигающий или слишком яркий свет;**
- **вдыхание запахов, раздражающих дыхательные пути;**
- **психологические травмы;**
- **у женщин** к возникновению приступа могут приводить гормональные изменения, связанные с менструальным циклом.



Диагностика и лечение

Пациентам необходимо иметь в виду, что головная боль может быть ведущей, а иногда и единственной жалобой более, чем 45 различных заболеваний. Поэтому диагностика и лечение головных болей представляет собой общемедицинскую, междисциплинарную проблему, заслуживающую внимания врачей всех специальностей и, прежде всего, врачей общей практики. В первую очередь необходимо:

■ **Сдать анализы крови** – позволяют выявить признаки инфекции, воспаления, метаболических нарушений.

■ **Пройти осмотр окулиста** – показан практически во всех случаях наличия головной боли, поскольку изменения на глазном дне, которые выявит окулист с помощью специальной аппаратуры, помогают установить причину головной боли.

■ **В ряде случаев может понадобиться** консультация отоларинголога, стоматолога.

■ **Лечение головной боли** должно быть комплексным и обязательно индивидуальным для каждого пациента с учетом диагноза, пола, возраста и сопутствующей патологии.

Могут применяться следующие дополнительные методы для лечения головных болей:



■ **Мануальная терапия** – лечебное воздействие двигательными приемами на различные двигательные системы.

■ **Лечебный массаж** – механическое воздействие на суставы, мышцы и позвоночник. С помощью рук массажиста или специального оборудования устраняется головная боль, улучшается кровообращение и метаболизм тканей.

■ **ЛФК:** специальные физические упражнения позволяют добиться лечебного эффекта, укрепляя целевые органы и системы, вызывающие головную боль, а также оказывают общетонизирующее действие, способствуя общему оздоровлению.

■ **Лечебные ванны.**

■ **Физиотерапевтические процедуры.**

Своевременное обращение к врачу, проведенная диагностика и лечение головной боли не только повышают качество жизни пациента, но и служат профилактической мерой для предотвращения серьезных осложнений, угрожающих Вашему здоровью!

Автор:

Редактор:

Компьютерная верстка и оформление:

Ответственный за выпуск:

Бык И.А. - врач-невролог 16-й ГП

Арский Ю.М.

Згирская И.А.

Тарашкевич И.И.

