



Головний біль: відповіді на найпоширеніші запитання

Що таке головний біль?

Головним болем (ГБ) або цефалгією прийнято називати болісне або просто неприємне відчуття в області голови. Головний біль є найчастішою скаргою, з якою хворі звертаються до лікаря будь-якої спеціальності. Головний біль є причиною 10-20% усіх звернень до лікаря. Вважається, що кожна людина в житті відчуває ГБ.

Яким буває головний біль?

Головний біль буває майже у всіх, але причина його в кожному випадку різна. ГБ поділяється на первинний та вторинний.

Первинний ГБ - це самостійне захворювання. У цю групу відносять мігрень, головний біль напруги (ГБН), кластерний ГБ. Найбільш поширений в популяції населення саме первинний ГБ.

Вторинний ГБ є симптомом основного захворювання, наприклад пухлини головного мозку, перенесеної черепно-мозкової травми, артеріальної гіпертензії, вегето-судинної дистонії та інших захворювань.



Чим характеризується ГБН?

Головний біль напруги характеризується періодичними нападами головного болю без специфічних особливостей. Згідно з критеріями Міжнародного товариства головного болю, діагноз вважається підтвердженням тільки після 10 типових нападів. Однак на ранніх стадіях ГБН такої кількості нападів ще не набереться. Щоб поставити діагноз, необхідно наявність двох з чотирьох наступних симптомів:

- Біль з обох сторін голови (двосторонній біль);
- Біль постійний ниючий або стискаючий;
- Біль слабкий або помірної інтенсивності;
- Біль не посилюється при звичайному фізичному навантаженні.

Головний біль напруги часто виникає з обох сторін в області чола, потилиці, тімені. Його можна описати як стискаюче відчуття від занадто тугого головного убору або обруча, або як відчуття здавлення в області потилиці. Іноді ГБН викликає болючість при пальпації м'язів голови. Зазвичай біль триває від 30 хвилин до декількох днів, але частіше декілька годин.

Як часто зустрічається ГБН?

ГБН — це найбільш поширена форма первинного ГБ. Майже кожен з нас час від часу відчуває ГБН, і майже у 40% населення ГБН відзначався протягом останнього року. ГБН розподіляється між статями приблизно 1:1, дещо частіше зустрічаючись у жінок. ГБН розвивається в будь-якому віці, але частіше у зрілому. Такий ГБ зустрічаються в сім разів частіше, ніж мігрень, але набагато рідше призводять до непрацездатності. Проте через те, що ГБН частіше зустрічається, він має таке ж або навіть більше суспільне значення, ніж мігрень.

Яке немедикаментозне лікування застосовується при епізодичному ГБН?

Іноді усунення стресових ситуацій сприяє припиненню ГБ. Часто допомагають методи управління стресом, включаючи релаксацію і біологічний зворотний зв'язок, а також когнітивну / поведінкову терапію. Іноді розвитку ГБН сприяє положення тіла (наприклад, тривале виконання роботи при незручному положенні голови). У цих випадках можуть допомогти ергономічні зміни робочого місця або просто зміна пози (наприклад, встати і потягнутися). Позбутися ГБ допомагають регулярне харчування, спокійний сон і фізичні вправи.

Якщо ГБН викликаний спазмами або напругою м'язів голови або шиї, можуть допомогти фізичні методи лікування (наприклад, місцеві аплікації тепла або холоду, валики під шию та ін.) Також застосовуються фізіотерапевтичне лікування, масаж, голкорексфлексотерапія та ін.

Яке лікування застосовують під час нападу ГБН?

ГБН можна лікувати простими анальгетиками на зразок аспірину, парацетамолу, ібупрофену, напроксену натрію і кетопрофену. Проте спроби впоратися з ГБН, шляхом застосування одних лише анальгетиків або нестероїдних протизапальних препаратів, часто виявляються неефективними.

Від болю та спазму позбавить СПАЗГО

Препаратом вибору для купірування нападу ГБН є Спазго – комбінований засіб, що містить 500 мг парацетамолу та 20 мг дицикломіну гідрохлориду в одній таблетці. Парацетамол має знеболювальний, а дицикломін - спазмолітичний ефект. Завдяки комбінації цих компонентів швидкість настання та ефективність знеболюючої дії збільшується.



За матеріалами: Головний біль. Як знайти на нього управу? Т.С. Міщенко, д. м. н., професор, заслужений діяч науки і техніки України, головний спеціаліст МОЗ України зі спеціальності «Неврологія», І.В. Реміняк, к.м.н.