

Головная боль. Причины. Лечение.



Головная боль – одно из самых распространенных болевых ощущений человека, представляющих собой боль в области головы или шеи.



Сосудистая головная
боль, вследствие
спазма или
расширения артерий

Головная боль связанная с
повышением или
понижением
внутричерепного давления

Головная боль,
вызванная
напряжением мышц
головы или шеи

Головная боль,
вызванная
эмоциональным
перенапряжением

Головная боль, как
симптом какой - либо
болезни

Симптомы головной боли напряжения:

- Головная боль начинается без всяких предупреждающих признаков.
- Ощущение сильного давления на голову сверху, как будто надета слишком узкая шляпа.
- Болеть может и шея, и плечи.
- Затылочная сторона шеи при головной боли напрягается. Вы сможете обнаружить несколько болезненных мест, ощупывая мышцы шеи.
- Боль имеет давящий, стягивающий и постоянный характер.
- Длительность приступа головной боли от 30 минут до 7 дней.
- Часто боли появляются после пробуждения.
- Изредка появляется легкая свето- или звукобоязнь.
- При хронической форме головная боль повторяется каждый день с колебаниями интенсивности в течение суток.
- Интенсивность боли может быть от низкой до невыносимой.
- Нет никаких расстройств речи и зрения.
- Тошноты и рвоты не бывает, но может быть потеря аппетита.
- Боль не усиливается от физических нагрузок и алкоголя.

Что вызывает головную боль напряжения

Работа в душном помещении

Неправильная
осанка

Зрительное
утомление

Стрессы

Депрессия

Симптомы мигрени:

- Боль поражает одну сторону головы или лица больше и чаще, чем другую, но иногда меняет свое расположение;**
- Боль имеет пульсирующий характер;**
- Повышена чувствительность к свету, шуму и запахам;**
- Боль сопровождается тошнотой и /или рвотой;**
- Иногда приступу мигрени предшествует аура – появление перед глазами полос, светящихся или темных точек, мелькающих пятен и т.п.;**
- Во время приступа мигрени иногда происходит частичное изменение зрения, при котором больной видит только одну часть предмета или наложение одного на другое;**
- Приступ может продолжаться несколько часов и даже дней;**
- Боль может появиться постепенно и усилиться до такой степени, что ее становится трудно вынести.**

Эмоциональное
расстройство,
стресс

Сильный запах

Аллергия

Очень яркий свет

Чувствительность
к некоторым
видам пищи

Физическое
напряжение

Внезапная
перемена погоды

Низкое
содержание
сахара в крови

Длительная
бессонница

Головная боль при болезнях носа и носоглотки

Одной из наиболее частых причин головной боли является синусит – воспаление лицевых придаточных пазух – полостей в костях черепа вблизи носа, щек и бровей.

Для этих головных болей характерно то, что они начинаются в определенное время дня и усиливаются после переутомления или длительного пребывания на холоде. Боль может усиливаться при наклоне головы, кашле.

При воспалении придаточные пазухи заполняются жидкостью и слизью, что вызывает тупую боль в области лба, щек и верхней челюсти. Характерно также общее чувство тяжести в голове и ощущение какого-то неопределенного давления. Особенно сильные боли ощущаются по утрам из-за скопившихся за ночь в полостях носа выделений.

Если, постукивая пальцем по лбу, вы найдете области болезненной чувствительности – это первый признак болезни.

Нередко головные боли возникают и при гайморите – воспалении верхнечелюстных пазух. При гайморите боль распространяется не только вверх на область лба, но и на верхнюю челюсть, зубы. Головная боль может возникнуть при остром насморке, искривлении носовой перегородки, полипах и аденоидах. При остром насморке одновременно с распуханием слизистой оболочки носа появляется головная боль у переносицы, а оттуда распространяется к глазам и вискам.

Полипы и болезни носоглотки. Присутствие в носу мясистой опухоли, так называемого полипа, может также причинять сильные головные боли, так как полип затрудняет носовое дыхание и нарушает кровообращение. То же происходит и при искривлении носовой перегородки.

Если у вас имеется полип или разрастание глоточной миндалины (аденоиды), рекомендуем обратиться к врачу–отоларингологу, который может очень небольшой операцией радикально помочь и совершенно устранить хронические головные боли, вызванные этими заболеваниями.

Головная боль при нервных заболеваниях

Очень часто головная боль выражается только в неопределенном чувстве давления в черепе – то в области лба, то в затылке, но в висках. В других случаях ее описывают как сжимание головы обручем или сдавливание тисками; наконец, бывают ограниченные боли в теменной части головы. Неврозы (неврастении, истерии или психастении) иногда могут вызывать головную боль, похожую на описанные нами выше боли при невралгии. Основное ее отличие от невралгической боли в том, что головная боль при неврозах не имеет типичных для невралгии болевых точек. Головные боли при неврозах распознаются еще по одному существенному признаку – эти боли обычно возникают после каких-нибудь волнений, неприятностей и сопровождаются всегда угнетенным состоянием. Точно так же эти боли могут совершенно пройти под влиянием какой-нибудь внешней причины или внушения.

Разумеется, применение медикаментов в виде таблеток от головной боли здесь будет неуместно. Главное внимание следует уделить основной болезни, лечению невроза соответствующими методами, и, несомненно, прислушиваться к головным болям, которые являются при этом только сопровождающим симптомом и опасности для здоровья не представляют.



Мигрень

Сильная пульсирующая боль в одном участке головы



Гипертония

Тяжелая пульсирующая боль, как правило, в области затылка



Стресс

Длительная боль, "сжимающая" голову как обруч

Советы для профилактики головной боли

- Каждый час позволяйте себе минуту полностью расслабиться: отключитесь от действительности, расслабьте мышцы. Закройте глаза.
- Не стискивайте зубы. Мускулы челюстей быстро сводит, и это часто вызывает головную боль.
- Обращайте внимание на шею, не держите ее слишком долго в одном положении, чаще делайте ею вращательные движения. Когда лежите, шея не должна искривлена.
- Не спите слишком долго в выходные дни, это ведет к снижению в крови сахара, что в свою очередь вызывает мигрени.
- Не забывайте завтракать по утрам, иначе можете вызывать у себя "голодные" головные боли.
- Постарайтесь избежать перегрузок. Учись говорить "нет". Не взваливайте на свои плечи больше того, что можете сделать.
- Не злоупотребляйте аспирином, которой может привести даже к усилению головной боли.
- Измените освещение. Головную боль может вызывать и чрезмерное напряжение зрения



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ !!!**