

От чего голова раскалывается

Если боль не отпускает несколько дней, обратитесь к неврологу



В чем может быть причина боли и как от нее избавиться



Кирилл СКОРОБОГАТЫХ

Врач-невролог, руководитель «Университетской клиники головной боли», к. м. н.

Причина или следствие

Существует более 300 видов головной боли. Их делят на две группы: первичные и вторичные. Вторичные возникают в результате каких-либо заболеваний или вызваны приемом лекарств. Но это лишь 5–10% болей. Основная же масса – боли первичные. Вот тройка лидеров.

Вид боли	Где болит	Характер боли	Что провоцирует	Другие виновники
<p>1 Головная боль напряжения (ГБН) Самая «популярная». Бывает эпизодической – возникает 1–14 раз в месяц, и хронической – более 15 дней в месяц</p>	<p>В области затылка, висков и лба, симметрично с двух сторон. Возникает ощущение, будто обруч сдавливает голову</p>	<p>Несильная, давящая. Появляется в основном во второй половине дня. Продолжается от 30 мин. до нескольких дней. Может пройти, если прогуляться, расслабиться, поспать, помассировать шею и плечи</p>	<p>Стресс, переживания, эмоциональное напряжение, длительное нахождение в неудобной позе (если оказываются напряжены мышцы шеи)</p>	<p>✓ Обезболивающие препараты, если их принимают часто, например для уменьшения боли при ГБН, мигренях. Такие головные боли называют абзусными. Чтобы не допустить их, принимайте анальгетики только по назначению врача.</p> <p>✓ Воспалительные процессы. Боль может возникнуть из-за высокой температуры, например при ОРВИ, из-за воспалений околоносовых пазух (синуситов – гайморита, фронтита и др.). При последних боль усиливается при наклонах.</p>
<p>2 Мигрень Согласно последним исследованиям, это заболевание мозга, а не сосудов. У женщин мигрени встречаются в 2–3 раза чаще, чем у мужчин. Болезнь нередко носит наследственный характер</p>	<p>В большинстве случаев, но не всегда – с одной стороны головы</p>	<p>Пульсирующая, бывает сильной или терпимой, но обязательно сопровождается тошнотой и/или дискомфортом от света или звуков. При физической нагрузке усиливается. Мигрень продолжается 4–72 часа. Приступы могут случаться и один раз в год, и по несколько раз в месяц</p>	<p>Стресс, менструация, яркий, пульсирующий свет, резкие запахи, голод, недостаток или избыток сна. Употребление ряда продуктов: красное вино, темный шоколад, твердый сыр, цитрусовые, орехи и пр.</p>	
<p>3 Пучковая (кластерная) головная боль Редкий вид боли. Чаще встречается у мужчин. Между приступами может проходить несколько месяцев или лет</p>	<p>В области глаза или виска, в одной половине головы</p>	<p>Очень сильная, сверлящая. Из «больного» глаза могут течь слезы, иногда закладывает нос, краснеет лицо. Боль не прекращается от 30 мин. до 3 часов. Приступы могут повторяться несколько дней или недель подряд</p>	<p>Есть опасный период – болевой пучок (длится он от 6 до 12 недель). Если в это время принять алкоголь, то спиртное спровоцирует приступ</p>	

! **Посетите невролога, если:**

- частота или характер боли изменились;
- боль возникает после кашля, чихания, секса;
- сопровождается высокой температурой, рвотой;
- лекарства не помогают;
- боль усиливается резко;
- длится несколько недель.

Это может говорить о повышенном внутричерепном давлении, опухоли, аневризме, мозговом кровоизлиянии.

Как ставят диагноз

Доктору порой достаточно расспросить пациента. Для этого больному стоит прийти с дневником головной боли (**2–3 недели записывайте, где, как сильно, как долго болит голова, после чего появилась боль, какие таблетки принимали, какие лекарства пьете регулярно**). На МРТ врач отправит, если есть подозрение, что боль – следствие заболевания.

Что поможет

Любые препараты для снятия головной боли должен назначать врач, учитывая показания и противопоказания. Это **могут быть не только анальгетики, но и нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)**. При мигрени прописываются антимигренозные средства – триптаны, а для уменьшения числа приступов также используют бета-блокаторы, ботокс, антидепрессанты, противосудорожные препараты.

Считается, что **препарат помогает от головной боли, если она начинает «отпускать» в течение 15–30 мин. и полностью проходит за 2 часа**.

Чтобы не возникли абзусные головные боли, анальгетики и НПВП можно принимать не чаще 10 дней в месяц. Триптаны – не чаще двух раз в неделю.