

Л. Г. Ахмадуллина

# ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



• ПРИЧИНЫ • СИМПТОМЫ •  
• КЛАССИФИКАЦИЯ • МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ •

Л. Г. Ахмадулина

**Головная боль**

«Научная книга»

**Ахмадуллина Л. Г.**

Головная боль / Л. Г. Ахмадуллина — «Научная книга»,

Эта книга дает возможность определить тип головной боли и узнать о методах ее лечения. Убедительное руководство предлагает помощь и совет в борьбе с недугом. Ряд глав концентрирует внимание на различных типах головной боли, включая мигрень, кластерную, головную боль напряжения, органическую и др. Автор также обращается к сложной проблеме диагностики, применяя интересный подход.

© Ахмадуллина Л. Г.

© Научная книга

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Причины головной боли	7
Глава 2. Симптомы головной боли	10
Глава 3. Что собой представляет головная боль?	13
Глава 4. Классификация головных болей	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Лейсан Гумаровна Ахмадуллина

## Головная боль

### Предисловие

Головная боль – бич современного человека, кара хуже всякой другой пытки. Чаще всего ее причина в том, что наше сознание не поспевает за ежедневно увеличивающимися темпами жизни: постоянная спешка, стрессы, конфликты дома и на работе – все это не проходит бесследно и оставляет глубокие, долго не заживающие раны в душе, дающие о себе знать в самый неподходящий момент. Такова главная примета нашего времени: в век прогресса науки человек зачастую оказывается поражен тяжелейшим недугом, излечение которого отнимает много сил и энергии.

Тяжкие страдания делаются вашими постоянными спутниками, вследствие чего человек становится раздражительным, работоспособность падает, что порождает все новые проблемы, решать которые становится все труднее. Головная боль в чем-то сродни зубной: и та и другая не прекратят изматывать человека, пока не будет ликвидирована причина недуга. Еще в древности страдающие головной болью считались несчастнейшими из людей.

Вспомним хотя бы Понтия Пилата из романа М. Булгакова «Мастер и Маргарита», который протягивал руку и мысленно твердил: «Яду мне, яду». Это пример тех страданий, которые могут стать нашими постоянными спутниками. Тем не менее свыкнуться с головной болью несмотря на всю ее обыденность не представляется возможным. Необходимо принять ответные меры. Действительно, когда есть возможность преодолеть мучительный недуг, необязательно подвергать себя истязаниям, терпя ужасную, изнуряющую все существо, боль. Намного проще прибегнуть к испытанным, проверенным средствам избавления, описанным в этой книге. С головной болью вы не сможете бороться за выгодное место под солнцем, которое могут занять ваши более здоровые конкуренты, чей внешний вид и мысли не омрачены проблемами, актуальными для вас. Этот недуг несмотря на отсутствие каких-либо сверхразрушительных последствий для организма и опасности летального исхода тем не менее сказывается на общем самочувствии далеко не лучшим образом. Пришло время избавиться от насущных проблем и бороться за успех, причем во всех направлениях, легко побеждая тех, кто осмелится встать на пути. С помощью нашей книги вы добьетесь всего, что только в ваших силах. Покой и счастье в вашем доме станут теперь привычными и само собой разумеющимися фактами, ведь вы сможете избежать многих проблем, связанных с плохим самочувствием и подавленным состоянием духа.

Каждый год свыше 45 млн человек обращаются за медицинской помощью, чтобы избавиться от головных болей. Часто бывает так, что врачи ставят диагноз пациентам, но сами не всегда являются самыми лучшими источниками информации о том, что пациенты могут сделать самостоятельно для сведения к минимуму своей головной боли.

Многие, испытывающие головную боль, не ищут медицинской помощи вообще, потому что боятся, что головная боль вызвана каким-нибудь опасным заболеванием, например опухолью или аневризмой мозга. К счастью, их страхи редко оправдываются, так как большинство головных болей возникает не по причине скрытых болезней. Кроме того, почти все головные боли можно контролировать и лечить.

Эта книга дает возможность определить тип головной боли и узнать о методах ее лечения. Убедительное руководство предлагает помощь и совет в борьбе с недугом. Ряд глав концентрирует внимание на различных типах головной боли, включая мигрень, кластерную, голов-

ную боль напряжения, органическую и др. Автор также обращается к сложной проблеме диагностики, применяя интересный подход.

Страдающим головными болями предлагается множество методов, которые они могут использовать для предотвращения их. Рассматриваются самопомощь и навыки снятия боли. Предлагаются такие разнообразные способы лечения без лекарств, как диета, метод обратной биологической связи, техника релаксации и другие, которые могут применяться пациентами самостоятельно; все они являются ценным подспорьем в решении проблемы хронической головной боли.

Некоторые страдающие головной болью испытывают психологические трудности, которые возникли до появления приступов головной боли, и это может вносить свой вклад в решение проблемы головных болей. Другие пациенты могут испытывать психологические проблемы, являющиеся вторичными по отношению к хронической головной боли. Повышение знаний пациентов о психологических проблемах может быть существенным фактором в облегчении хронической головной боли.

Автор книги в силу профессии полностью понимает, с какими трудностями сталкиваются пациенты. Многие из них проводят долгие часы в поисках информации, связанной с их проблемами, подвергаются бесполезным методам лечения, сдаче анализов и страдают, так и не находя облегчения. Необходимо информировать пациентов о том, что появились новые методы лечения. Это руководство представляет читателю возможность узнать о причинах и способах лечения головной боли. В нем же обсуждаются исследования, ведущиеся в этой области.

Книга описывает физиологию головной боли и различные диагностические процедуры, которые помогают определить тип головной боли. Вы узнаете о методах лечения без лекарств, а также о том, где вам окажут в случае необходимости медицинскую помощь и чего ожидать от ваших врачей.

Последнее, но не менее важное в этой книге – обсуждение психологических аспектов головной боли; того, как складываются отношения между страдающим и остальными членами семьи, как некоторые люди пытаются не обращать внимания на свою хроническую головную боль и др. С помощью этой книги вы сможете изменить свою жизнь и меньше страдать от головной боли, чем раньше.

## Глава 1. Причины головной боли

Пожалуй, головная боль – один из тех коварных недугов, которые способны лишить нас возможности заниматься какой-либо деятельностью, физической или умственной. Согласитесь, когда болит голова, совершенно невозможно думать о чем-нибудь другом. Весь мир кажется искаженным, словно проплывающим в тумане. Безусловно, в современную эпоху степень подверженности головным болям намного возросла. Причиной тому стал тот образ жизни, который многие ведут. Максимально загруженный рабочий день, большую часть которого мы заняты однотипной деятельностью, не покидая своего рабочего места, выходные, проведенные в домашних хлопотах, постоянные проблемы и бесконечные дела. Тот факт, что мы большую часть времени проводим в помещении, а не на свежем воздухе, приводит к кислородному голоданию, что является одной из важнейших причин возникновения головной боли. Многочисленные стрессы и психические расстройства – все это играет свою негативную роль. По данным медицинской статистики 90 % жалоб на эпизодические или хронические приступы головной боли связаны с психологическими стрессами и могут проистекать от самых незначительных мелочей. Например, голова может заболеть из-за такой банальной вещи, как чтение рекламных объявлений в общественном транспорте, неудобная одежда. Американские психологи считают, что даже хорошие вести вроде выигрыша в лотерею могут стать причиной возникновения головной боли. Механизм возникновения подобных приступов представляет собой следующее: гормоны, вырабатываемые в стрессовой ситуации надпочечниками и другими железами внутренней секреции, поддерживают мышечную систему тела в напряжении, подобном тому, какое бывает при физической нагрузке. Сосуды головного мозга сдавливаются, мышцы страдают от недостатка кислорода, в результате в головной мозг поступает сигнал по нервным волокнам, на который он и отвечает сильной головной болью. Постепенно боль проходит вместе со стрессом: выброс гормонов уменьшается, мышечное напряжение спадает, что и способствует прекращению боли. Помимо психологических, возникновению головных болей немало способствуют и внешние факторы. Среди таких причин наиболее распространенными считаются различные изменения погодных условий, в частности перепады атмосферного давления, которые негативно сказываются на деятельности кровеносных сосудов. Существует ли предрасположенность к мигрени? Головная боль при мигрени носит приступообразный характер. Особой предрасположенности к этому заболеванию нет, но существует ряд причин, вызывающих частые и продолжительные приступы. Боль может возникнуть в результате психического стресса. Одной из причин могут быть изменчивые погодные условия. Статистические данные свидетельствуют о том, что 80 % людей страдают от приступов мигрени именно в те дни, когда погода меняется. Это происходит из-за колебаний кровяного давления в организме, с его повышенной чувствительностью ко внешним факторам. Если вы заметили, что приступы головной боли повторяются регулярно с приближением циклона, непременно обратитесь к врачу, так как подобное явление свидетельствует о нарушении функций кровеносных сосудов. У большинства людей приступы мигрени обостряются к концу рабочей недели, что связано с нервным напряжением, накопившимся в течение будней. У владельцев автомобилей головная боль может быть вполне оправдана обилием стрессовых ситуаций, возникающих на дороге: попадание в заторы, столкновение с неопытными водителями, постоянно перебегающие дорогу как в положенном, так и в неположенном месте пешеходы.

Мигрень – это наследственное заболевание? Официальное мнение специалистов заключается в том, что в происхождении этой болезни наследственный фактор играет значительную роль. Если ваши родители или близкие родственники страдали от ярко выраженных приступов мигрени, то не исключено, что ваша голова обречена на те же мучения. Тем не менее многое зависит от того вида деятельности, которым занимались ваши родители. Медики давно

подметили, что мигрень чаще всего мучает людей активных, целенаправленных, ответственных и честолюбивых. Объясняется это тем, что такие люди, как правило, почти всегда находятся в психологическом напряжении. Подобное состояние является достаточной причиной для запуска механизма мигрени при наследственной к ней предрасположенности. Американская медицинская статистика свидетельствует о том, что у 70 % пациентов, страдающих хроническими мигренями, родители тоже испытывали подобные симптомы; у 20 % опрошенных болел мигренью только один из ближайших родственников.

Может ли сотрясение мозга спровоцировать мигрень? Поскольку сотрясение мозга наступает в результате удара, оно может явиться причиной возникновения приступов головной боли. Как правило, подобные приступы обусловлены изменением тонуса внечерепных и внутричерепных сосудов. Старайтесь по возможности избегать различных падений, число которых значительно увеличивается с наступлением холодного времени года. Любой ушиб головы способен вызвать мигрень, избавиться от которой в дальнейшем будет нелегко. Впрочем по прошествии достаточного времени после излечения от сотрясения мозга приступы головной боли должны постепенно становиться все более слабыми и непродолжительными, а потом и вовсе исчезнуть. Разумеется, это произойдет лишь в том случае, если вы будете вести активный, подвижный образ жизни и сами не спровоцируете развитие болезни. Если после ушиба головные боли мучают вас постоянно, а в скором времени к ним присоединяются и такие симптомы, как онемение мышц шеи и затылка, острая резь за ушами при поворотах головы, немедленно обратитесь к врачу. Эти признаки говорят о возможном возникновении доброкачественной опухоли мозга. Несколько десятилетий назад в медицине был открыт так называемый ген мигрени. В наибольшей степени он проявляется в том случае, если к наследственной предрасположенности присоединяется одна из возможных причин возникновения этого вида головной боли: колебание гормонального уровня, аллергические реакции на пищевые продукты и др.

Могут ли повреждения позвоночника стать причиной головной боли? Повреждения позвоночника могут быть различной степени тяжести. В легких случаях травма всегда излечима, но смещения позвонков могут сказаться на нарушении деятельности кровеносных сосудов, что приводит к головной боли. Как правило, после выздоровления приступы мигрени не беспокоят пациента. Ускорению процесса лечения во многом способствует специально разработанный комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины и шеи. В более тяжелых случаях в результате повреждения позвоночника возможно полное или частичное прекращение двигательной функции конечностей. В связи с этим к перечисленным выше причинам появления приступов мигрени прибавляется и неподвижный образ жизни больного. Безусловно, совокупность этих факторов способствует возникновению головных болей, особенно если человек и до травмы был подвержен подобным приступам.

Хроническая головная боль – миф или реальность? Люди, подверженные частым неврозам и стрессам, склонны утверждать, что у них хроническая утомляемость, сопровождающаяся постоянной головной болью. Так ли это на самом деле? Прежде всего так называемая хроническая утомляемость возникает от ведения неправильного образа жизни, от максимальной загруженности в течение рабочей недели, от неумения отдыхать и расслабляться. «В наши дни по-другому жить просто невозможно», – скажете вы. С самого утра у вас перед глазами возникает длинный список дел, которые нужно успеть сделать за день, масса проблем и вопросов, которые необходимо решить именно сегодня. А в выходные вы не находите ничего лучшего, как выспаться до полудня, а оставшееся время провести у телевизора, сочетая такой «отдых» с выполнением домашних обязанностей, накопившихся за неделю. И так изо дня в день, из недели в неделю. Все это и вызывает состояние хронической утомляемости и головной боли. В действительности в медицинской практике такая формулировка имеет место. Как правило, это тупые, ноющие, стягивающие боли, охватывающие обе половины головы в отличие от приступов мигрени. Со временем стенки сосудов головного мозга растягиваются и воспаля-



ются, поэтому они становятся излишне чувствительными к любым гормональным изменениям в организме, перепадам атмосферного давления и т. д.

Существуют ли заболевания, вызывающие частые головные боли? Головные боли могут возникать как побочный симптом в результате некоторых заболеваний, непосредственно не связанных с головным мозгом. Прежде всего одним из таких заболеваний следует считать психический невроз и его разновидности: депрессию, неврастению, ипохондрию... Этот ряд можно продолжить. Кроме того, головные боли могут вызвать и токсины, образующиеся в организме во время различных заболеваний: гриппа, пневмонии, тонзиллита, кори. В принципе, послужить причиной возникновения приступов головных болей может любая болезнь, сопровождающаяся лихорадкой. Как правило, те препараты, которые мы принимаем для снятия жара, избавляют и от головной боли, что только подтверждает взаимозависимость этих явлений. Такая разновидность симптомов, как головокружение, может быть вызвана не только реакцией на непривычные внешние факторы (например, боязнью высоты), но и при некоторых заболеваниях внутреннего уха.

Может ли сильный запах стать причиной головной боли? Возникновению головной боли может способствовать и сильный резкий запах. От того, приятен или неприятен этот запах, результат, как правило, не изменяется. Предположим, в общественном транспорте с вами рядом стояла женщина, вокруг которой на несколько метров распространялся удушающий аромат приторно-сладких духов. За недолгое время совместного пути у вас вполне может развиться отвращение к подобному запаху и стремление как можно скорее от него избавиться. Разумеется, отрицательные эмоции, испытываемые при этом, могут спровоцировать приступ головной боли. То же самое может произойти в случае с неприятным запахом. В довершение ко всему прочему чувствительная натура может испытать и ощущение сильной тошноты, сопровождаемое головной болью. Особенно вредное воздействие оказывают различные газы и химические вещества, обладающие резким специфическим запахом. Помимо головной боли, они могут вызвать и общее отравление организма. Существует особый вид головных болей – токсическая сосудистая головная боль, которая возникает из-за плохой вентиляции помещения, отравления угарными газами или нитритами. Обычно она сопровождается повышением температуры. При этом необходимо немедленно обратиться ко врачу.

Связаны ли мигрень и заболевания глаз? Некоторые заболевания глаз имеют в качестве спутника головную боль. Особенно это касается тех случаев, когда зрение вынуждено функционировать в неподходящих условиях. Например, при неправильном подходе к работе за компьютером возникает резь в глазах, слезотечение, а также и головные боли. Приступы, мучающие вас изредка, постепенно могут перерасти в хроническую мигрень. Обратная реакция – заболевание глаз в результате головной боли – может возникнуть при кластерной мигрени, во время приступов которой к лицу приливает кровь, закладывает нос, возникает слезотечение и резко ухудшается зрение. Головная боль в этом случае носит резкий колющий характер, обычно в области правого виска и глазницы.

Бывает ли мигрень во время токсикоза? Как известно, во время беременности в организме женщины происходят значительные изменения уровня гормонов. В связи с этим возможны некоторые проявления симптомов мигрени. Подверженность приступам головной боли во многом возрастает при условии, если вы и раньше испытывали подобные неприятные ощущения. Дополнительным фактором может служить наследственная предрасположенность к мигрени. Если ваши родители или родители отца ребенка страдали от приступов мигрени, есть вероятность обострения головных болей, а также передачи по наследству вашему малышу. Поэтому необходимо проконсультироваться с врачом во избежание осложнений.

## Глава 2. Симптомы головной боли

Вторая глава нашей книги посвящена проблеме распознавания симптомов головной боли. В ней мы расскажем вам о том, какие виды головной боли бывают, как распознать мигрень, как она протекает, и ответим на основные вопросы, возникающие в связи с ее симптоматикой. Прежде всего несколько слов о головной боли как таковой. Она представляет собой патологические сосудистые процессы в головном мозге, некоторые из которых еще недостаточно изучены.

Головные боли могут быть нескольких видов в зависимости от причин возникновения и от локализации:

1) боли, сопровождающие гипертоническую болезнь (ощущение тяжести, биения в затылке, висках, во лбу, при значительном повышении – тошнота и рвота);

2) мигрень. Режущие и тянущие боли, в правой или левой половине головы – биение, непереносимость света и звуков, тошнота и рвота);

3) боли, сопровождающие внутричерепное давление, например после долгой работы или перенапряжения глаз. Возникает ощущение тяжести, биения во лбу, глазных впадинах, на переносице);

4) боли, сопровождающие заболевания мозга, например церебральный арахноидит (в голове – тяжесть, режущие, ноющие боли, порой невыносимые);

5) боли, сопровождающие смену погоды, или так называемая погодная сенситивность (локализация в висках, областях за ушами, глазных впадинах, характерны ноющие и давящие боли).

Мы подробно остановимся на мигрени, так как этот вид головных болей является преимущественно женским. Как показывает медицинская статистика мигренью страдают около трети женщин. О причинах проявления данного заболевания вы могли прочесть выше, а теперь вашему вниманию предлагается описание течения мигрени, т. е. ее симптомы. Начинается приступ мигренозных болей с так называемой ауры. Она представляет собой изменения мировосприятия и настроения, сопровождающие начало спастических процессов в мозге. Прежде всего это выражается в странном чувстве бодрости и веселости, возможно, особой яркости цветов окружающего мира. Затем реальность как бы отдаляется от человека, страдающего мигренью, и возникает ощущение, что четкость восприятия хотя и не нарушена, но все же изменилась. Подобные чувства связаны с тем, что спастические процессы при мигрени локализуются в области глазных впадин и переносицы. Затем боль ощущается в области, расположенной за глазами и носом. Это чувство сохраняется на некоторое время (которое для каждого больного индивидуально), после чего боль постепенно перемещается в одну из сторон головы и сохраняется в ней до конца приступа. Эта ярко выраженная локализация и является основным симптомом мигренозного приступа. Интенсивность мигрени может быть различной: от слабого биения при резких движениях, проходящего при постельном режиме, до многочасовых жестоких болей, сопровождающихся рвотой, частичной слепотой и непереносимостью звуков. После принятия и действия лекарств больные начинают ощущать боль как более тупую, постепенно приглушающуюся. После снятия приступа на некоторое время остается чувство тяжести в голове. Повторяемость приступов индивидуальна и зависит от гормональной активности женского организма. Наиболее вероятно появление приступов во время менструации. Теперь же попытаемся ответить на основные вопросы, возникающие у женщин в связи с мигренозными болями.

Можно ли привыкнуть к головной боли? Ответить на него утвердительно может только тот, кто не испытывал сильных приступов. Ведь они могут быть настолько мучительными, что человек теряет работоспособность на несколько дней. Однако, как известно, мигрень прак-

тически не поддается излечению, поэтому женщине, подверженной приступам мигреневых болей, остается только одно: смириться с их наличием и заняться подбором обезболивающих средств. На следующий вопрос мы советуем вам обратить особое внимание. Он довольно часто звучит из уст не только женщин, но и мужчин.

Нужно ли терпеть головную боль, и чем это может обернуться? Известно, что многие из нас предпочитают не обращать внимания на проявления боли, игнорировать их. Бытует даже мнение, что реагировать на болезни стыдно, нужно тихо терпеть, не принимая никаких лекарственных средств. Некоторые больные предпочитают использовать при лечении только растительные средства, так как имели опыт столкновения с некомпетентными медиками и разочаровались в химических лекарствах. Но так или иначе они предпочитают терпеть боль, а не лечить ее. Рассмотрим каждый из этих видов боли. Гипертония дает знать о повышении давления через спазмы головного мозга, которые мы и воспринимаем как боль. Последняя не исчезнет до тех пор, пока сохраняются причины, вызывающие ее, т. е. пока спазмы сосудов не прекратятся и давление не снизится. Поэтому не стоит ждать прекращения подобной боли и надеяться перетерпеть ее. Вместо этого следует как можно скорее принять спазмолитическое средство, снижающее давление (соответствующее по силе воздействия высоте давления), и прилечь. Боли, сопровождающие заболевания мозга, в большинстве своем настолько сильны, что не позволяют обходиться без обезболивающих средств. Поэтому не может быть и речи о том, чтобы пытаться перетерпеть их. Результатом подобных попыток могут стать болевой шок и потеря трудоспособности. Мигреневые боли также нуждаются в терапевтическом вмешательстве, так как они имеют способность нарастать и становиться невыносимыми. Поэтому не стоит ждать усиления их интенсивности: принимайте обезболивающее своевременно. При мигрени возможно остановить нарастание боли и прекратить течение приступа при помощи обезболивающих лекарств. В противном случае развитие приступа приводит к расстройствам желудочно-кишечного тракта, тошноте, рвоте. Своевременное же принятие лекарств избавит вас от подобных симптомов. Об остальных видах головных болей можно сказать следующее: единственный их вид, не поддающийся контролю при помощи лекарственных средств, – сенситивные боли, связанные с переменой погоды (особенно в весеннее и осеннее время). Несмотря на употребление обезболивающего они могут продолжаться и прекращаются только с установлением нового сезона. Внутричерепные боли могут поддаваться купированию при помощи спазмолитических или обезболивающих средств и при полном покое. Следующий вопрос, интересующий страдающих головной болью.

Что же, собственно, болит в голове? Многие считают, что болезненные проявления исходят из самого мозга. Действительно ли это так? Медицинская наука может дать исчерпывающий ответ на этот вопрос. Известно, что мозг состоит из серого вещества и коры, которая отвечает за мыслительную деятельность. Кора головного мозга подпитывается кровью, приходящей к нему через специальные сосуды. Ответвления этих сосудов пронизывают весь мозг, питая его и позволяя нормально функционировать. Именно они и вызывают боль, начиная сужаться и расширяться при смене внутреннего или же атмосферного давления. Подобное явление по нервным путям передается мозгу, а тот трансформирует полученную информацию в чувственно-эмоциональные образы, в данном случае – в боль. Таким образом, боль – это своеобразное чувственное выражение процессов, происходящих в мозгу, но не они сами. Еще один вопрос навеян страхами и недостаточным уровнем знаний.

Может ли головная боль привести к обмороку? Отвечая на этот вопрос, прежде всего необходимо разграничить виды головных болей на дающие и не дающие последствий в виде обмороков. Боли, которые могут привести к подобным явлениям, таковы: мигреневые боли и боли, сопровождающие заболевания головного мозга. Обморок по причине мигрени возможен тогда, когда больной избегает употребления обезболивающих лекарственных средств. Сильные боли способны вызывать болевой шок, который легко может привести к потере сознания.

Обморок по причине болей, связанных с патологией головного мозга, может последовать в связи с особенностями протекания конкретной болезни. Например, при церебральном арахноидите во время обострений обмороки довольно часты. Больным мозговыми патологиями следует быть особенно осторожными, во время приступов болей не делать резких движений и предпочесть постельный режим, так как падения в обморок могут привести к ушибам и увечьям.

Что такое синдром хронической усталости и как он связан с появлением головных болей? Синдром хронической усталости – детище нашего времени. Он был описан в медицине сравнительно недавно, в первой половине XX в. Основные его симптомы состоят в следующем: непрекращающееся чувство усталости, слабость, невозможность сосредоточиться, выполнять привычный объем работ, сонливость. Наряду с этим часто возникают головные боли, сопровождающие даже совсем небольшие нагрузки.

Головная боль сопровождается тошнотой? Что это значит? Тошнота, сопровождающая головную боль, может означать: 1) резкое повышение давления. В этом случае необходимо принять спазмолитические препараты; 2) наступление активного этапа мигренозного приступа; 3) возможную реакцию желудочно-кишечного тракта на тот или иной вид боли. Таким образом, в каждом конкретном случае тошнота может иметь свои причины, и для того чтобы выяснить, каковы наилучшие средства борьбы с ней, вам следует обратиться к врачу.

Одна из самых распространенных жалоб пациентов – жалоба на головную боль. Несмотря на то, что медицинский мир достаточно много знает о причинах и методах лечения головных болей, мы все еще далеки от понимания всех тайн работы мозга. Однако в одном мы можем быть уверены: страдающие головной болью не одиноки в своем несчастье. Фактически эта болезнь широко распространена: очень мало кто никогда не испытывал головную боль.

Для большинства людей головная боль является лишь временной неприятностью. Но у некоторых головные боли бывают настолько сильными, что становятся хроническими и даже вызывают потерю трудоспособности. Головные боли не видны окружающим людям, и по этой причине они могут утверждать, что хроническая головная боль страдающих ею – «только в их головах». Несмотря на то что иногда бывает чрезвычайно трудно диагностировать точную причину головной боли, будьте уверены: боль, которую вы чувствуете, несомненно, реальна.

Несколько интересных фактов дадут вам представление о том, что мы знаем о головных болях.

Каждый год 80 млн человек обращается к врачам по поводу головных болей.

Более 45 млн человек испытывают периодически повторяющиеся головные боли.

Вероятность появления хронической головной боли у женщин в 2 раза выше, чем у мужчин.

Подсчитано, что 18 млн американцев страдают мигренью.

Менее 10 % всех головных болей вызываются такими заболеваниями, как синусит, глаукома, синдром дисфункции височно-нижнечелюстного сустава (ВЧС) или опухолью.

В число знаменитых людей, страдавших головными болями, входят Юлий Цезарь, Льюис Кэрролл, Фредерик Шопен, Чарльз Дарвин, Зигмунд Фрейд, Томас Джефферсон, Эдгар Аллан По, Вирджиния Вульф и др.

О головных болях известно с древнейших времен. Найдены скелеты доисторических людей с высверленными отверстиями в черепе: по-видимому, метод облегчения головной боли. Это, конечно, кажется ужасной и варварской альтернативой аспирину и парацетамолу, но интересно заметить, что и сейчас иногда высверливают маленькие отверстия в черепе в качестве нейрохирургического подхода для снижения слишком высокого внутричерепного давления.

### **Глава 3. Что собой представляет головная боль?**

Если просто, то головная боль – это боль в голове, лице или шее. Она может быть пульсирующей, ломящей, колющей или жгучей.

О причинах головных болей ведется много споров. Всего лишь 50 лет назад мигрень считалась психосоматическим расстройством и на страдавших ею смотрели скептически. Позднее ученые обнаружили, что головные боли вызываются мышечным напряжением, патологическими проблемами или васкулярными изменениями (расширением и сужением кровеносных сосудов) головы.

Сегодня врачи и ученые считают, что могут существовать и другие причины головных болей. Неприятные ощущения, вызываемые сужением или расширением кровеносных сосудов, могут быть всего лишь симптомом биологической аномалии мозга. Люди, страдающие хроническими головными болями, особенно мигренью, могут быть предрасположены к ним вследствие нарушения обмена веществ в клетках головного мозга

Головную боль может провоцировать недостаток серотонина. Он действует как химический посредник и влияет на сон, настроение и оказывает сосудорасширяющее действие. Если его запасы истощаются, может начаться мигрень. Иногда количество серотонина само по себе не является проблемой; чаще определенные ферменты разрушают серотонин и понижают его уровень. Или рецепторы, которые обычно принимают и высвобождают серотонин, могут иметь дефекты и не получать или не высвобождают достаточное количество серотонина в систему. Медики устанавливают различные типы рецепторов, и исследования сосредотачиваются на том, как они влияют на мигрень.

Исследование головных болей сосредоточивается также на уровне серотонина в мозге и влияющих на него факторах. Однако действительная физиологическая причина головных болей все еще остается несколько неясной. По существу мы знаем, что мышечные, патологические и васкулярные (сосудистые) изменения вызывают боль и что на эти изменения могут влиять, а могут и не влиять определенные химические изменения. Однако внешние факторы, которые, по всей вероятности, провоцируют головные боли, лучше изучены, чем физиологические.

## **Глава 4. Классификация головных болей**

Не все головные боли одинаковы. Некоторые относительно слабы, другие очень сильны. Часть из них является результатом страха или голода, другая часть связана со скрытой или появившейся болезнью, например артериальной гипертензией. Ниже следует краткое описание различных головных болей. Некоторые из них будут более подробно обсуждаться в последующих главах. Только врач может сказать, от какого типа головной боли вы на самом деле страдаете, однако это описание даст вам представление о различных типах головной боли и основные ключи к разгадке, какой из этих типов, вероятнее всего, беспокоит вас.

### **Головная боль напряжения**

Головная боль напряжения является, по-видимому, самой распространенной. Ее вызывает напряжение мышц головы и шеи. Головная боль напряжения ощущается как генерализованная тупая боль или как будто голова зажата в тиски, а не как пульсирующая боль. Она не связана ни с какими скрытыми болезнями. Головные боли напряжения могут быть или острыми (эпизодическими), или хроническими (периодически повторяющимися). Острые головные боли напряжения могут вызываться недавним стрессом или переутомлением. Хронические же могут быть результатом глубоко укоренившейся депрессии или других психологических проблем.

### **Гипертоническая головная боль**

Гипертонические головные боли обнаруживаются у людей с высоким кровяным давлением. Они обычно сильнее всего по утрам и затихают в течение дня. Боль – сжимающая или генерализованная, иногда вызывает ощущение плотной повязки на голове.

### **Мигрень**

Васкулярная головная боль (т. е. связанная с расширением кровеносных сосудов).

Симптомы мигрени не ограничиваются болью в голове. Ее приступы могут включать также тошноту, рвоту, головокружение, онемение и зрительные расстройства. Мигреневые головные боли поражают только одну сторону или одно специфическое место головы, например глаз или висок. Никто не понимает до конца причину мигрени, однако это широко распространенное заболевание. Женщины составляют 75 % страдающих мигренью. Предрасположенность к мигрени, по-видимому, передается по наследству, так как подавляющее большинство страдающих мигренью имеют родственников, тоже мучающихся от нее.

### **Кластерная головная боль**

Кластерные головные боли обычно поражают мужчин, которые составляют 90 % страдающих. Боль чрезвычайно мучительна. Большинство жертв кластерной головной боли – курящие. Подобно мигрени, кластерные головные боли локализованы и имеют тенденцию поражать только одну часть головы. Они могут ограничиться, например, только областью глаза. Интенсивность и характер боли, однако, отличаются от боли при мигрени. Она бывает жгучей, сверлящей или мучительной, пульсирующей. Нос закладывает или появляется насморк, затрагивающий только одну ноздрю. Один глаз наливается кровью и слезится. Кластерные головные

боли могут продолжаться всего лишь 20 мин, но возобновляться несколько раз в сутки, и так день за днем неделями. Боль может внезапно исчезнуть и не появляться очень долго, а вернуться лишь спустя несколько месяцев или даже лет. Нет никаких предварительных симптомов, предупреждающих человека о приближающемся приступе кластерной головной боли.

### **Головная боль, связанная с менструальным циклом.**

Данный вид головной боли похож на мигрень. Она случается в начале, во время или после овуляции и исчезает по мере продолжения или по окончании менструального периода. Регулярное ежемесячное появление является самым важным признаком этого типа головной боли.

### **Головная боль усилия**

Головная боль усилия появляется после некоторых видов физических нагрузок, возможно, включая секс. У некоторых людей кашель или смех также могут вызывать головную боль усилия. Около 10 % людей, мучающихся ею, на самом деле страдают от скрытой физической болезни, например опухоли или аневризмы (ослабленного кровеносного сосуда) мозга и должны немедленно обратиться к врачу.

### **Синусная головная боль**

Синусные головные боли вызываются закупоркой околоносовой пазухи, утратившей способность к дренированию вследствие инфекции.

### **Височный артериит**

Височный артериит поражает главным образом людей в возрасте около 50 лет и старше и вызывается воспаленными артериями головы и шеи. Боль ощущается как жгучая или пронзающая. Височный артериит – редкая, но потенциально опасная болезнь, которая может привести к параличу или слепоте. Она требует незамедлительного лечения.

### **Головная боль синдрома дисфункции ВЧС**

Синдром дисфункции височно-нижнечелюстного сустава (ВЧС) – это болезнь, связанная с височно-нижнечелюстным суставом (местом, где нижняя челюсть соединяется с черепом) и его мышцами. Причиной болей могут быть неровная линия зубного ряда, неправильный прикус или зубное трение. Дисфункция ВЧС может вызывать различные симптомы и боли. Головные боли – одни из самых распространенных среди них.

### **Головная боль похмелья**

Головная боль похмелья связана с употреблением алкоголя, расширяющим кровеносные сосуды мозга и окружающих тканей. Пульсирующая боль имеет сходство с болью мигрени. Головные боли похмелья часто сопровождаются чувством тошноты.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.