

Informacje dla pacjentów

Ból głowy

Bóle głowy dotyczą regularnie ponad 10 mln osób w Wielkiej Brytanii i są jedną z najpowszechniejszych dolegliwości. Większość z nich nie jest jednak poważnych i łatwo poddaje się leczeniu.

Bóle głowy mogą pojawić się w dowolnym obszarze głowy. Mogą występować po obydwu stronach głowy lub tylko w jednym miejscu. W wielu przypadkach bólowi głowy można zaradzić w domu, za pomocą dostępnych bez recepty środków przeciwbólowych. Pomocne mogą być także zmiany stylu życia, jak odpowiedni wypoczynek oraz picie odpowiedniej ilości płynów. Warto jednak zasięgnąć porady lekarza rodzinnego, jeśli ból głowy nie ustępuje po zażyciu środków dostępnych bez recepty lub jeśli jest tak dotkliwy lub częsty, że utrudnia wykonywanie codziennych czynności i sprawia, że konieczne jest zwolnienie lekarskie. Poniżej opisujemy niektóre spośród głównych rodzajów bólu głowy oraz ich częste przyczyny.

Napięciowe bóle głowy

Jest to najczęściej spotykany rodzaj bólu głowy, który traktujemy jako normalny, „codzienny” ból. Odczuwamy go jako ciągły ból po obydwu stronach głowy, tak, jak gdyby ktoś ścisnął nam głowę. Napięciowy ból głowy zwykle nie jest na tyle dokuczliwy, by uniemożliwiać wykonywanie codziennych czynności. Utrzymuje się zwykle od 30 minut do kilku godzin, lecz może nawet trwać kilka dni. Dokładna przyczyna tego bólu nie została do końca wyjaśniona, jednak uważa się, że napięciowe bóle głowy wiążą się ze stresem, nieprawidłową postawą ciała, opuszczaniem posiłków i odwodnieniem. Napięciowemu bólowi głowy można zwykle zaradzić za pomocą konwencjonalnych środków przeciwbólowych, jak Paracetamol oraz Ibuprofen. Pomocne mogą być także zmiany stylu życia, jak regularny sen, ograniczenie stresu i przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów.

Migreny

Migreny występują rzadziej od napięciowych bólów głowy. Zwykle przyjmują postać silnego, pulsującego bólu z przodu lub z boku głowy. Czasami pojawiają się także inne symptomy, jak nudności lub wymioty oraz nadwrażliwość na światło lub dźwięki. Migreny są zwykle silniejsze od bólu napięciowego i mogą uniemożliwiać wykonywanie normalnych codziennych czynności. Zazwyczaj utrzymują się przez kilka godzin; czasami są tak dokuczliwe, że chory całymi dniami pozostaje w łóżku.

Klasterowe bóle głowy

Jest to rzadki rodzaj bólu, który pojawia się okresowo i utrzymuje się przez 1-2 miesiące, powracając zwykle o tej samej porze roku. Jest bardzo dokuczliwy, powodując intensywną bolesność wokół jednego oka i często występuje wraz z innymi objawami, jak łzawienie, przekrwienie oka oraz zatkanie lub wyciek z nosa.

Środki przeciwbólowe

W wielu przypadkach migren ulgę mogą przynieść leki dostępne bez recepty, jak Paracetamol, Aspiryna oraz Ibuprofen. Ich działanie przynosi zwykle najlepszy skutek, jeśli lek zostanie zażyty zaraz po wystąpieniu pierwszych objawów napadu migreny, bowiem jest on wówczas odpowiednio wcześnie wchłaniany do krwiobiegu i łagodzi tym samym objawy.

Z zażyciem leku przeciwbólowego nie należy zwlekać do momentu nasilenia bólu, gdyż na tym etapie jest już często zbyt późno, by lek mógł przynieść skutek. Dobrą alternatywą są leki do rozpuszczenia w szklance wody, gdyż są one szybko wchłaniane przez organizm.

Jeżeli nie możesz połknąć tabletki przeciwbólowej na skutek nudności lub wymiotów, lepszą opcją mogą być czopki. Są to kapsułki podawane doodbytniczo.

Samopieka

Istnieje szereg sposobów obniżenia ryzyka wystąpienia bólu głowy oraz złagodzenia bólu:

- Przyłóż do głowy lub karku gorący lub zimny kompres (unikaj ekstremalnych temperatur)
- W miarę możliwości unikaj stresu i stosuj zdrowe strategie radzenia sobie z nieuniknionym stresem
- Spożywaj regularne posiłki
- Wykonuj regularne ćwiczenia fizyczne
- Dbaj o odpowiednią ilość wypoczynku i snu

Leczenie bólów głowy

Najczęściej zalecaną metodą leczenia bólu głowy jest wypoczynek oraz zażycie dostępnych bez recepty środków przeciwbólowych.

Czasami lekarz może przepisać leki o działaniu profilaktycznym, np. antydepresanty trójcykliczne, leki przeciwpadaczkowe oraz beta blokery. Konieczne może być przeprowadzenie punkcji lędźwiowej (pobranie małej ilości płynu mózgowo-rdzeniowego), aby wykluczyć niewielkie ryzyko krwawienia na powierzchni mózgu (krwotoku podpajęczynówkowego, w skrócie SAH).

Z kim należy się kontaktować w razie obaw i wątpliwości

Jeśli niepokoją Cię doznawane objawy, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub zadzwoń pod numer 111 w celu uzyskania porad.

Przydatne strony internetowe

www.nhs.uk/conditions/headache/Pages/Introduction.aspx

www.nhs.uk/Conditions/Migraine/Pages/Introduction.aspx

Podziel się z nami swoją opinią

Będziemy bardzo wdzięczni za wypełnienie przed wyjściem karty informacji zwrotnej (feedback card). To okazja, aby przekazać nam opinię na temat leczenia zapewnionego w szpitalu Tobie lub członkowi Twojej rodziny. Pomoże nam ona nieustannie usprawniać usługi świadczone przez nas pacjentom.

University Hospital Southampton NHS Foundation Trust
Southampton General Hospital
Tremona Road
Southampton
SO16 6YD
Centrala: **023 8077 7222**

Informacje w niniejszej publikacji zostały zaadaptowane z treści NHS Choices www.nhs.uk

Version 1. Reviewed March 2019. Due for review March 2022. 1361

Aby otrzymać tłumaczenie tego dokumentu, wersję w dużym druku, alfabecie Braille'a lub nagrania na taśmie, lub skorzystać z pomocy tłumacza, prosimy o telefon pod numer 023 8120 4688.