

ჯგუფური თავის ტკივილი

ინფორმაცია პაციენტებისათვის

მომზადა გვანცა გიორგაძემ

Lifting The Burden

The Global Campaign to Reduce the Burden of Headache Worldwide

„შევუმსუბუქოთ თავის ტკივილის ტვირთი მსოფლიოს“

გლობალური კამპანია თავის ტკივილის წინააღმდეგ

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის, თავის ტკივილის მსოფლიო ალიანსის, თავის ტკივილის საერთაშორისო საზოგადოებისა და ევროპის თავის ტკივილის ფედრაციის ურთიერთთანამშრომლობა

თავის ტკივილი რეალური პრობლემაა, რომელიც სათანადო სამედიცინო ყურადღებას მოითხოვს.

წინამდებარე ბროშურის მიზანია, დაგეხმაროთ თქვენი თავის ტკივილის ტიპის, დიაგნოზისა და დანიშნული მკურნალობის სწორად გაგებაში.

მიღებული ინფორმაცია გაგიადვილებთ ექიმთან ურთიერთობას, რაც საბოლოოდ მკურნალობის შედეგს გააუმჯობესებს.

რა არის ჯგუფური თავის ტკივილი?

"ტკივილი ხშირად მალვიძებს ღამით, დაწოლიდან ერთ-ორი საათის შემდეგ. რამოდენიმე წამის მანძილზე ის ძლიერდება და აუტანელი ხდება... ისეთი შეგრძნება მაქვს, თითქოს მარჯვენა თვალში გავარვარებულ შანთს მიყრიან. ასეთ დროს არ ვიცი რა გავაკეთო, უშედეგოდ ვცდილობ ტკივილის შემცირებას. ზოგჯერ თავზე ხელებმოჭერილი სწრაფად დავდივარ ოთახში, ზოგჯერ კი უბრალოდ სკამზე ჩამომჯდარი ვირწევი"

ჯგუფური ანუ „კლასტერული“ თავის ტკივილი ძალზე ძლიერი, ცალმხრივი და ხანმოკლეა და ჩვეულებრივ თვალბუდის არეს მოიცავს. ტკივილი, როგორც წესი, რაიმე წინასწარი ნიშნების გარეშე იწყება. შეტევა ძირითადად დღის ან ღამის ერთსა და იმავე მონაკვეთში ვითარდება, შესაძლებელია დღის მანძილზე რამოდენიმეჯერაც. საკმაოდ ხშირად, პირველი შეტევა ღამით, ჩამინებიდან დაახლოებით ერთ საათში აღვიძებს ადამიანს.

ზოგჯერ ჯგუფურ თავის ტკივილს შაკიკის ვარიანტად მიიჩნევენ, რაც არ შეესაბამება სიმართლეს.

შაკიკი და ჯგუფური თავის ტკივილი სხვადასხვა მდგომარეობებია და განსხვავებულ მკურნალობას მოითხოვს.

ვის შეიძლება აწუხებდეს ჯგუფური თავის ტკივილი?

თავის ტკივილის ეს ფორმა საკმაოდ იშვიათია, შესაძლებელია განვითარდეს ყოველი ათასიდან მაქსიმუმ სამ ადამიანში. მამაკაცებში ხუთჯერ მეტად გვხვდება ქალებთან შედარებით, რაც ჯგუფურ ტკივილს თავის ტკივილის სხვა დანარჩენი სახეობებისაგან გამოარჩევს.

დებიუტი მოსალოდნელია 20-დან 40 წლამდე, თუმცა დაავადება ნებისმიერ ასაკში შეიძლება დაიწყოს.

რა და რა სახის ჯგუფური თავის ტკივილი არსებობს?

ეპიზოდური ჯგუფური თავის ტკივილი უფრო ხშირია. იგი ვითარდება ყოველდღიურად, შეტევების სახით და გრძელდება გარკვეული პერიოდის (ეპიზოდის) მანძილზე. სწორედ მიმდინარეობის თავისებურება – დაჯგუფება დაედო საფუძვლად სახელწოდებას.

ჩვეულებრივ, დაჯგუფებული ტკივილების ერთი პერიოდი გრძელდება 6-დან 12 კვირამდე, მაგრამ შესაძლებელია შეწყდეს ორ კვირაში ან გახანგრძლივდეს 6 თვემდე.

შეტევები წელიწადის ერთსა და იმავე დროს, ხშირად გაზაფხულზე ან შემოდგომაზე იწყება. ზოგჯერ ვითარდება 2-3 ეპიზოდი ყოველწლიურად, ზოგ შემთხვევაში კი

შუალედი ორი ან მეტი წელი გრძელდება და ამ შუალედების დროს ავადმყოფობის სიმპტომები საერთოდ არ ვლინდება.

ქრონიკული ჯგუფური თავის ტკივილი დაახლოებით ყოველ მეათე შემთხვევაში გვხვდება. ქრონიკული მიმდინარეობის დროს ტკივილის ეპიზოდები არ წყდება. ყოველდღიური ან თითქმის ყოველდღიური შეტევები წლიდან წლამდე გრძელდება შუალედის გარეშე.

ეპიზოდური ჯგუფური თავის ტკივილი შესაძლებელია გადავიდეს ქრონიკულ ფორმაში და პირიქით.

რა სიმპტომებით ვლინდება ჯგუფური თავის ტკივილი?

ცნობილია სიმპტომების მთელი ჯგუფი, რომელიც ძალზე დამახასიათებელია ამ ავადმყოფობისათვის. მათ შორის ყველაზე მნიშვნელოვანია **უძლიერესი, მტანჯველი თავის ტკივილი.**

თავის ტკივილი **მკაცრად ცალმხრივია** და ყოველთვის ერთსა და იმავე მხარეს ვითარდება (თუმცა სხვადასხვა ეპიზოდის დროს მხარე შესაძლებელია შეიცვალოს).

თავის ტკივილის მდებარეობა უშუალოდ **თვალში, თვალბუდის გარშემო ან თვალის უკანაა**. პაციენტები აღწერენ **წვის, ჩხვლეტის ან ბურღვის შეგრძნებას**.

თავის ტკივილი ძლიერდება ძალზე სწრაფად და სრულ ინტენსივობას აღწევს დაწყებიდან 5-10 წუთში, მკურნალობის გარეშე **15 წუთიდან 3 საათამდე** (ხშირად 30-60 წუთი) გრძელდება.

შაკიკისაგან განსხვავებით, რომლის დროსაც პაციენტთა უმრავლესობა არჩევს წყნარ გარემოში წოლას, ჯგუფური თავის ტკივილის შეტევა იწვევს **მოუსვენრობას**. პაციენტს არ შეუძლია მშვიდად ყოფნა – წრიალებს და სწრაფად დადის ოთახში; ხშირად სახლიდანაც გადის.

ამასთან ერთად, მტკივნეულ მხარეს თვალი **წითლდება**, იწყება **ცრემლდენა**, თვალის ნაპრალი შესაძლებელია **შევიწროვდეს**. ცხვირის ნესტო **იჭედება**, ან **გამონადენი აღინიშნება**.

თავის მეორე, უტკივილო ნახევარი **სრულიად უცვლელი რჩება** და „ჯანმრთელ“ მხარეს არავითარი სიმპტომი არ აღინიშნება.

რა იწვევს ჯგუფურ თავის ტკივილს?

მიუხედავად უამრავი კვლევისა, ჯგუფური თავის ტკივილის გამომწვევი მიზეზი კვლავ უცნობი რჩება. მკვლევართა ყველაზე დიდი ინტერესის საგანს შეტევების რითმული პერიოდულობა წარმოადგენს, რომელიც სავარაუდოდ, ცირკადულ რითმთან, ე.წ. „ბიოლოგიურ საათთან“ არის დაკავშირებული. საყურადღებოა, ასევე, თავის ტვინის ერთ-ერთ ნაწილში – ჰიპოთალამუსში აღმოჩენილი ცვლილებები, რომელიც ორგანიზმის „ბიოლოგიურ საათს“ აკონტროლებს.

დაავადებულთა დიდი ნაწილი არის ან წარსულში იყო აგრესიული მწეველი. რა მექანიზმით ახდენს გავლენას (თუ საერთოდ ახდენს!) თამბაქოს მოხმარება ავადმყოფობის განვითარებაზე – უცნობია.

მოწვევის შეწყვეტა ყოველთვის სასარგებლოა ზოგადად ჯანმრთელობისათვის!

მაგრამ ამ კონკრეტულ შემთხვევაში ძალზე იშვიათად მოაქვს რაიმე შედეგი.

რა უწყობს ხელს შეტევის განვითარებას?

ზოგიერთი ფაქტორი ხელს უწყობს თავის ტკივილის განვითარებას, ანუ წარმოადგენს შეტევის გამწვავებ მექანიზმს. ასეთ ფაქტორს ხელშემწყობს (ტრიგერს) უწოდებენ. ალკოჰოლი, მცირე რაოდენობითაც კი, შესაძლებელია გახდეს ჯგუფური თავის ტკივილის შეტევის ხელშემწყობი ეპიზოდის მიმდინარეობისას ანუ გამწვავების პერიოდში, მაგრამ არა რემისიის ანუ ტკივილებისგან „სიწყნარის“ დროს. რატომ ხდება ასე – უცნობია. სხვა ხშირი და ასეთი მნიშვნელოვანი ხელშემწყობი ამ ტიპის თავის ტკივილს არა აქვს.

მჭირდება თუ არა გამოკვლევები?

დამახასიათებელი სიმპტომებიდან გამომდინარე, ჯგუფური თავის ტკივილის ამოცნობა რთული არ არის.

დიაგნოზი ემყარება თავის ტკივილის და სხვა სიმპტომების აღწერილობას, რომელსაც თავად აწვდით ექიმს და თქვენი ფიზიკური გასინჯვის ნორმალურ მონაცემებს.

არ არსებობს გამოკვლევა, რომელიც დაადასტურებს ჯგუფური თავის ტკივილის დიაგნოზს.

აქედან გამომდინარე, მნიშვნელოვანია ექიმთან ვიზიტის დროს ზუსტად აღწეროთ თქვენი შეგრძნებები და თავის ტკივილთან დაკავშირებული სხვა სიმპტომები.

თუ ექიმი დარწმუნებული არ არის დიაგნოზში, შესაძლებელია დაგინიშნოთ გარკვეული გამოკვლევები, მათ შორის „თავის ტვინის გადაღება“ ანუ ნეიროგამოსახვა (კომპიუტერული ტომოგრაფია, მაგნიტურ-რეზონანსული გამოსახვა).

გამოკვლევები საშუალებას აძლევს ექიმს გამორიცხოს თავის ტკივილის სხვა შესაძლო მიზეზი. თუმცა, ნეიროგამოსახვა არც თუ ისე ხშირად ხდება საჭირო და თუ ექიმი ინსტრუმენტულ გამოკვლევებს აუცილებლად არ თვლის, ეს ნიშნავს, რომ იგი ვერ დაეხმარება მას სწორი მკურნალობის შერჩევაში.

როგორ ვიმკურნალო?

ჯგუფური თავის ტკივილის მკურნალობის რამოდენიმე ეფექტური მეთოდი არსებობს. ყოველი მათგანი უნდა დაინიშნოს ექიმის მიერ.

შეტევების სამკურნალოდ მეტწილად **100%-იანი ჟანგბადის** შესუნთქვას (ინჰალაციას) მიმართავენ, რისთვისაც საჭიროა ჟანგბადის ბალონი, ნაკადის სიჩქარის რეგულატორი და შესაბამისი ნილაბი.

ზოგჯერ შეტევის მოსახსნელად მიმართავენ მედიკამენტის – **სუმატრიპტანის** ინექციას. სპეციალური საინექციო მოწყობილობის საშუალებით პაციენტს შეუძლია თავადვე გაიკეთოს სუმატრიპტანი კანქვეშ.

პრევენციული მკურნალობა საუკეთესო გამოსავალია ჯგუფური თავის ტკივილის უმრავლეს შემთხვევებში. მედიკამენტის მიღება ხდება ყოველდღიურად ტკივილის მთელი ეპიზოდის მანძილზე, განმეორებითი შეტევების შეწყვეტის მიზნით.

პრევენცია ეფექტურია, მაგრამ შესაძლო გვერდითი მოვლენების გამო, მისი მიმდინარეობისას აუცილებელია **მუდმივი სამედიცინო მეთვალყურეობა**. ხშირად საჭირო ხდება სისხლის ლაბორატორიული კვლევა.

თუ მკურნალობა არაეფექტურია?

შეტევების პრევენციისთვის რამოდენიმე სახის მედიკამენტი გამოიყენება. როდესაც ერთი მათგანი საკმარისად ეფექტური არ არის, შესაძლებელია მისი შეცვლა. ზოგჯერ, ორი ან მეტი პრეპარატი ერთადაც ინიშნება.

შევძლებ თავად გავუმკლავდე პრობლემას?

ჯგუფური თავის ტკივილის დროს ჩვეულებრივი ტკივილგამაყუჩებლები სრულიად არაეფექტურია.

ზემოთ აღწერილი თავის ტკივილის შემთხვევაში ნუ ეცდებით თვითმკურნალობას! სწორი მკურნალობის შესარჩევად აუცილებელია კვალიფიციური სამედიცინო დახმარება.

პირველივე ეპიზოდის დროს მიმართეთ ექიმს, ვინაიდან ადრეულ ეტაპებზე დაწყებული მკურნალობა, ყოველთვის უფრო წარმატებულია.

თავის ტკივილის დღიურის წარმოება

დღიურში ჩაინიშნეთ მნიშვნელოვანი მონაცემები – რა სიხშირით გაქვთ თავის ტკივილი, როდის გემართებათ შეტევა, რამდენ ხანს გრძელდება და რა სიმპტომები ახლავს თან. ეს ინფორმაცია ძალზე ღირებულია დიაგნოზის დასაზუსტებლად, ავადმყოფობის მიმდინარეობაზე დასაკვირვებლად, ხელშემწყობების გამოსაცნობად და მკურნალობის ეფექტურობის შესაფასებლად.

შემცირდება თავის ტკივილი?

ჯგუფური თავის ტკივილი შეიძლება გაგრძელდეს წლების მანძილზე. თუმცა, სწორი მკურნალობის დროს და ასაკის მატებასთან ერთად, განსაკუთრებით ავადმყოფობის ქრონიკული ფორმის დროს, მდგომარეობა ხშირად უმჯობესდება.