

დაძაბული ტიპის თავის ტკივილი

ინფორმაცია პაციენტებისათვის

მომზადა მაკა მანიაშ

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 დაძაბული ტიპის თავის ტკივილი?

"ჩემი თავის ტკივილი რამდენიმე დღე გრძელდება. ისეთი შეგრძნება მაქვს, თითქოს თავზე სალტე მიჭერს და ეს მოჭერა უფრო მაწუხებს, ვიდრე ტკივილი. თავს ცუდად ვგრძნობ, მაგრამ მუშაობა მაინც შემიძლია. ამასთან, დღის მანძილზე ტკივილი შეიძლება ისე გაძლიერდეს, რომ იძულებული გავხდე შევწყვიტო საქმიანობა".

დაძაბული ტიპი თავის ტკივილი თითქმის ყველა ადამიანს აწუხებს გარკვეული პერიოდულობით. მართალია იგი სერიოზულ პრობლემას არ წარმოადგენს, მაგრამ მიუხედავად ამისა, ხანგრძლივი მიმდინარეობის შემთხვევაში, ნორმალურ მდგომარეობად ვერ ჩაითვლება. ზოგჯერ ტკივილი იმდენად შემაწუხებელი ხდება, რომ სამედიცინო ჩარევასაც კი მოითხოვს.

ვის შეიძლება აწუხებდეს დაძაბული ტიპის თავის ტკივილი?

დაძაბული ტიპის თავის ტკივილი დროდადრო აწუხებს ადამიანთა უმრავლესობას, უფრო ხშირად ქალებს, ვიდრე მამაკაცებს. გვხვდება ბავშვებშიც.

რა და რა სახის დაძაბული ტიპის თავის ტკივილი არსებობს?

ეპიზოდური დაძაბული ტიპის თავის ტკივილი ხშირად განიხილება როგორც ე.წ. "ნორმალური" ან "ჩვეულებრივი" თავის ტკივილი. იგი შეტევების (ეპიზოდების) სახით ვითარდება. ასეთი შეტევები გრძელდება ნახევარი საათიდან რამდენიმე დღემდე. შეტევების სიხშირე ყველასთვის განსხვავებულია და ამასთანავე, დროთა განმავლობაში ცვალებადია ერთს და იმავე ადამიანში.

რა სიმპტომებით ვლინდება დაძაბული ტიპის თავის ტკივილი?

ჩვეულებრივ, დაძაბული ტიპის თავის ტკივილს აღწერენ როგორც მოჭერას ან ზეწოლას, ადარებენ თავზე შემორტყმულ მჭიდრო სალტეს ან ვიწრო ქუდს. იგი ძირითადად ორმხრივია და ხშირად ვრცელდება თავიდან კისრისკენ ან პირიქით, კისრიდან მთელს თავზე. ტკივილი მეტწილად ყრუ, მსუბუქი ან ზომიერია, მაგრამ შესაძლებელია ისე გაძლიერდეს, რომ ხელი შეუშალოს საქმიანობას. როგორც წესი, ტკივილს სხვა სიმპტომები არ ახლავს, თუმცა ზოგჯერ შესაძლებელია დაერთოს სინათლის ან ხმაურის აუტანლობა, მადის დაქვეითება და სხვ.

რა იწვევს დაძაბული ტიპის თავის ტკივილს?

დაძაბული ტიპის თავის ტკივილის განვითარებას უმთავრესად უკავშირებენ **კუნთების დაჭიმულობას**. ასეთ ტკივილს ბევრი სხვადასხვა მიზეზი გააჩნია, თუმცა ზოგიერთს განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება:

- ემოციური დაძაბულობა
 - შფოთვა
 - სტრესი
- ფიზიკური დაძაბულობა, თავისა და კისრის კუნთების დაჭიმულობა
 - ეს შესაძლებელია გამოწვეული იყოს უხერხული პოზით
 - მაგ.: კომპიუტერთან მუშაობა ან მძიმე საგნების არასწორად აწევა და ა. შ.

შევძლებ თავად გავუმკლავდე პრობლემას?

მოდუნდით

დასვენება, მასაჟი, თბილი აბაზანა, სეირნობა ან ვარჯიში (ანუ ჩვეული საქმიანობისაგან მოწყვეტა და რელაქსაცია) ხშირად ეფექტურია.

ისწავლეთ სტრესის მართვა

თუ თქვენ სტრესული სამსახური გაქვთ, ან მოხვდით სტრესულ სიტუაციაში, რომლის თავიდან აცილებაც შეუძლებელია, შეეცადეთ ისუნთქოთ ღრმად და მაქსიმალურად მოდუნდეთ. სუნთქვითი და რელაქსაციური ვარჯიშების ტექნიკის შესწავლა შესაძლებელია სპეციალური ლიტერატურის დახმარებით.

ივარჯიშეთ რეგულარულად

დაძაბული ტიპის თავის ტკივილი უფრო ხშირია ფიზიკურად ნაკლებად აქტიურ ადამიანებში. შეეცადეთ იართო ფეხით რაც შეიძლება ხშირად (მაგალითად, ლიფტის მაგივრად კიბეებით ისარგებლეთ), შეეცადეთ ვარჯიში თქვენი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილი გახდეს.

თუ უმეტესად უხალისოდ ხართ, შესაძლებელია გქონდეთ დეპრესია. მიმართეთ ექიმს და ჩაიტარეთ შესაბამისი მკურნალობა.

აწარმოეთ დღიური

ჩაინიშნეთ მნიშვნელოვანი ინფორმაცია თავის ტკივილის შესახებ – რა სიხშირით გაქვთ ტკივილი, როდის გემართებათ შეტევა, რამდენ ხანს გრძელდება და რა სიმპტომებით ვლინდება. აღნიშნული ინფორმაცია მეტად ღირებულია სწორი დიაგნოზისათვის, მაპროვოცირებელი ფაქტორების დასადგენად და მკურნალობის ეფექტურობის შესაფასებლად.

საჭიროების შემთხვევაში, მიიღეთ გამაყუჩებლები...

მარტივი გამაყუჩებლები, მაგალითად ასპირინი ან იბუპროფენი, როგორც წესი კარგად მოქმედებს ეპიზოდური დამაბული ტიპის თავის ტკივილის დროს. **პარაცეტამოლი** ნაკლებად ეფექტურია, მაგრამ ზოგჯერ მისი გავლენითაც იხსნება ტკივილი.

...მაგრამ არა ხშირად

წამლები მოქმედებს მხოლოდ დამაბული ტიპის თავის ტკივილის სიმპტომებზე. იშვიათი ტკივილის შემთხვევაში მათი გამოყენება სავსებით გამართლებულია; მაგრამ თუ თავის ტკივილი ხშირად აღმოცენდება, ასეთ დროს უმჯობესია ვუმკურნალოთ თავის ტკივილის მიზეზს და არა უბრალოდ სიმპტომს.

ყოველთვის ზუსტად შეასრულეთ წამლის ანოტაციაში მოცემული მითითებები. გახსოვდეთ, რომ **გამაყუჩებლები არ უნდა მიიღოთ ძალიან ხშირად**, ვინაიდან ამით შესაძლებელია ხელი შეუწყოთ თავის ტკივილის გაუარესებას.

იმისათვის რომ თავიდან აიცილოთ მედიკამენტების ჭარბი მოხმარებით გამოწვეული თავის ტკივილი, არასოდეს არ მიიღოთ ტკივილგამაყუჩებელი წამლები კვირაში ორ-სამ მიღებაზე მეტად რეგულარული სახით.

როგორ ვიმკურნალო?

თუ თქვენ გაწუხებთ ხშირი ეპიზოდური, ან განსაკუთრებით, ქრონიკული დაძაბული ტიპის თავის ტკივილი, ასეთ შემთხვევაში **გამაყუჩებლების ხშირ-ხშირი დაღევა არ წარმოადგენს გამოსავალს**. ისინი დროთა განმავლობაში კიდევ უფრო დაამძიმებენ თქვენს მდგომარეობას. სწორი არჩევანია **პრევენციული მკურნალობა**.

გამაყუჩებლებისაგან განსხვავებით, პრევენციული მედიკამენტები ყოველდღიურად უნდა მიიღოთ, რადგან ისინი სრულიად განსხვავებული გზით მოქმედებენ. მათი დანიშნულებაა **შეამციროს თქვენი ორგანიზმის მიდრეკილება ტკივილის აღმოცენებისადმი**.

თქვენი ექიმი მოგაწვდით ინფორმაციას პრევენციული პრეპარატების შესახებ და განგიმარტავთ მათ გვერდით ეფექტებს. მათი უმრავლესობა შექმნილია სრულიად სხვა მდგომარეობების სამკურნალოდ. ასე რომ არ გაგიკვირდეთ, თუ ექიმი **კუნთების მომადუნებელ** (ე.წ. მიორელაქსანტი), **ეპილეფსიის** ან **დეპრესიის** სამკურნალოდ განკუთვნილ წამალს შემოგთავაზებთ. ბუნებრივია, თქვენ არც ეპილეფსია გაქვთ და არც სხვა რამ, მაგრამ ეს წამლები მოქმედებენ დაძაბული ტიპის თავის ტკივილზეც.

თუ თქვენ პრევენციულ მკურნალობას იტარებთ, გულდასმით მისდიეთ დანიშნულებას. კვლევებმა აჩვენა, რომ

მკურნალობის არაეფექტურობის უმთავრესი მიზეზია სამკურნალო პრეპარატების არარეგულარული მიღება.

ექიმმა შეიძლება შემოგთავაზოთ **ფიზიოთერაპია** თავისა და კისრის არეში, ვინაიდან კუნთოვანი სისტემა ჩართულია დაძაბული ტიპის თავის ტკივილის განვითარებაში და სხეულის უხერხული პოზა არასასურველ როლს თამაშობს. ფიზიოთერაპია ზოგჯერ ძალიან დიდ დახმარებას უწევს ადამიანს.

სხვა არამედიკამენტური მეთოდებიდან მიმართავენ კანგავლით **პირდაპირ ელექტრულ სტიმულაციას** (რომელიც ზოგადად ტკივილის სამკურნალო პროცედურაა), რელაქსაციურ თერაპიას, რაც გულისხმობს **ბიოლოგიურ უკუკავშირს** (ბიოფიდბეკს), **იოგას**, **აკუპუნქტურას** და სხვ. ეს მეთოდები ყველასათვის სასურველი არ არის და არც ყველა სამედიცინო დაწესებულებაში არ არის ხელმისაწვდომი. მათ შესახებ რჩევას მიიღებთ ისევ და ისევ თქვენი ექიმისაგან.

იქნება მკურნალობა ეფექტური?

დამაბული ტიპის თავის ტკივილი ადვილად მართვადია როდესაც მიზეზის ამოცნობა სწორად ხდება და მკურნალობა შესაბამისად მიმდინარეობს. ხშირად იგი თავისთავადაც კი უმჯობესდება. ზოგჯერ თავის ტკივილის მიზეზი იხსნება და მკურნალობა საჭირო აღარ არის.

მჭირდება გამოკვლევები?

არ არსებობს გამოკვლევა, რომელიც დაადასტურებს დიაგნოზს. ეს უკანასკნელი ემყარება თავის ტკივილის აღწერილობას და ფიზიკური გასინჯვის ნორმალურ მონაცემებს. ძალზე მნიშვნელოვანია ექიმს მიაწოდოთ ზუსტი ინფორმაცია **თქვენი შეგრძნებების და მათი განვითარების თანმიმდევრობის შესახებ.**

თუ იგი არ არის დარწმუნებული დიაგნოზში, თავის ტკივილის სხვა სავარაუდო მიზეზების გამორიცხვის მიზნით, შესაძლებელია დანიშნოს სხვადასხვა გამოკვლევები, მათ შორის „თავის ტვინის გადაღება“ ანუ **ნეიროგამოსახვა** (კომპიუტერული ტომოგრაფია, მაგნიტურ-რეზონანსული გამოსახვა).

ნეიროგამოსახვა ხშირად არ არის აუცილებელი და თუ თქვენი ექიმი ამას საჭიროდ არ თვლის, ეს ნიშნავს, რომ გამოკვლევა ვერ დაეხმარება მას სწორი მკურნალობის შერჩევაში.