

BÓLE GŁOWY

BÓLE GŁOWY to jedna z najczęstszych dolegliwości. Nie są chorobą, ale objawem, który może mieć różne pochodzenie. Około 80% kobiet i 50% mężczyzn cierpi okresowo z powodu bólów głowy.

Zależnie od czasu trwania, ból dzieli się na:

- ☞ sporadyczne
- ☞ ostre
- ☞ przewlekłe i nawracające.

ODMIANY I PRZYCZYNY

Sporadyczne bóle głowy

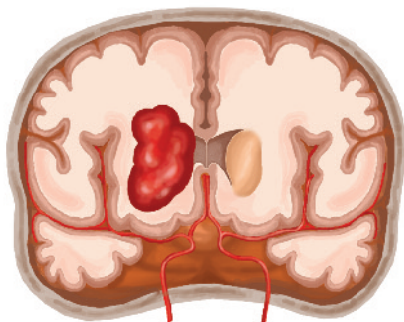
Dotykają prawie wszystkich ludzi (w wyniku infekcji, po nadużyciu alkoholu, wskutek przemęczenia itp.). Trwają one zwykle krótko, są niezbyt nasilone oraz ustępują samoistnie lub w wyniku prostego samoleczenia. Dolegliwości te nie są powodem zgłaszania się do lekarza i nie ma potrzeby omawiania ich szerzej.

Ostre bóle głowy

Są przeważnie na tyle intensywne, że w krótkim czasie (godziny, dni) skłaniają do poszukiwania pomocy lekarskiej. Z reguły są to bóle objawowe, czasami sygnalizujące groźną chorobę.

Do najważniejszych przyczyn ostrych bólów głowy należą:

- ✓ uraz głowy
- ✓ krwotok podpajęczynówkowy (np. po pęknięciu tętniaka w mózgu)
- ✓ zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych
- ✓ ból głowy po punkcji lędźwiowej
- ✓ udar mózgu
- ✓ gwałtowny wzrost ciśnienia tętniczego krwi
- ✓ ostre zapalenie zatok obocznych nosa
- ✓ ostre zapalenie ucha środkowego
- ✓ bóle zębopochodne
- ✓ ostry napad jaskry
- ✓ zatrucia
- ✓ półpasiec twarzy
- ✓ proces uciskowy mózgu (krwiak, guz).



Krwotok śródmózgowy może być przyczyną bólu głowy

PORÓWNANIE

ELEMENTY ROZPOZNANIA	MIGRENA	KLASTEROWY BÓL GŁOWY	NAPIĘCIOWY BÓL GŁOWY
Częstość występowania	od 1-2 razy na rok do 2-3 razy na tydzień	od 1 ataku co drugi dzień do 8 ataków przez kilka lub kilkanaście tygodni	zwykle rzadziej niż 15 dni w miesiącu
Statystyki	kobiety chorują 4 razy częściej niż mężczyźni	występuje rzadko, mężczyźni chorują 4-7 razy częściej niż kobiety	najczęściej występujący samoistny ból głowy, kobiety chorują 2-4 razy częściej niż mężczyźni, zwykle dotyczy osób labilnych emocjonalnie
Charakter bólu	nawracający	nawracający	ciągły, prawie codzienny
Początek	zwykle w dzieciństwie	zwykle w drugiej, trzeciej dekadzie życia	może zacząć występować w każdym wieku
Rodzaj bólu	pulsujący, tętniący	silny, penetrujący, kłujący	ściskający, ćmiący; wrażenie ciężaru w głowie, ucisku i obręczy wokół głowy
Nasilenie bólu	umiarkowany lub silny	bardzo silny	łagodny lub umiarkowany
Czas trwania bólu	4-72 godziny	25 minut – 3 godziny	30 minut – 7 dni
Lokalizacja bólu	zazwyczaj jednostronny (skroniowy lub czołowy), czasami obustronny	zawsze jednostronny (w okolicy czoła, skroni oraz oczodołu)	obustronny (obejmujący całą górną część głowy i szyję)

AROMATERAPIA I AKUPRESURA

Istotne czynniki wywołujące bóle głowy to: stres, brak snu, przemęczenie. Dlatego od czasu do czasu powinniśmy się rozluźnić i odprężyć. Mogą nam w tym pomóc olejki eteryczne, które nie tylko relaksują, lecz również uspokajają i łagodzą ból. Można nimi nacierać skronie, stosować do okładów lub do kąpieli.

Olejki eteryczne

- ⇒ lawendowy
- ⇒ rumiankowy
- ⇒ miętowy
- ⇒ jałowcowy
- ⇒ z gaulterii
- ⇒ eukaliptusowy
- ⇒ różany
- ⇒ rozmarynowy.



Akupresura

Równie pomocne w łagodzeniu bólu są masaże oraz akupresura. Należy masować skronie opuszkami palców. Masaż ten polega na delikatnym uciskaniu skroni, a następnie masowaniu ich łagodnymi, okrężnymi ruchami. Wywołuje to u osoby masowanej odprężenie, usuwa silne emocje i rozluźnia.

Warto również masować punkt z tyłu, pod karkiem danej osoby oraz punkt na stopie, między paluchem a drugim palcem.

