БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Виды головных болей и их симптомы

У каждого хоть раз в жизни болела голова. Эти неприятные ощущения появляются в разных ее зонах, локализуясь в области глаз или висков. Боли бывают острыми и тупыми, а также могут развиваться вместе с определенными симптомами, к примеру, тошнотой или повышенной светочувствительностью. По разным данным примерно у 7 человек из 10 головные боли возникают на регулярной основе.

В народе все виды головных болей называют мигренью, однако кроме мигрени существуют и другие основные типы болей в голове. Когда же эти неприятные ощущения должны заставить обратиться к врачу?

Головная боль напряжения

Данный тип болей обычно охарактеризован болезненным сжатием в области лба, затылка и виска – голову словно сдавливает обруч.

Эти головные боли обычно обусловлены стрессами, неправильной осанкой, продолжительным нахождением в одной и той же позе, вызывающей хроническое напряжение шейных мышц и нарушение кровообращения в головном мозге.

Многие люди возрастом от 20 до 50 лет сталкиваются с такими недомоганиями, по крайней мере, несколько раз в жизни. Представительницы прекрасного пола более склонны к таким болям.

Главные симптомы головной боли напряжения:

- боль в зоне лба, задней части шеи и висков;
- ощущение сжатия головы с обеих сторон;
- боли отдают в плечи или шею;
- боли умеренные;
- боли постепенно нарастают;
- боли обычно появляются после стрессов.

У головных болей напряжения обычно нет таких дополнительных признаков, как повышение чувствительности к свету и звуку, а также тошнота и рвота.

Если данный вид головных болей одолевает вас регулярно и продолжается долгое время, вам следует обратиться к врачу для выявления причины недомогания и ее устранения.

Мигрень

Обусловленная мигренью головная боль обычно имеет интенсивный и пульсирующий характер. Она обычно появляется с какой-либо одной стороны головы.

Причины появления мигреней по сей день точно не определены. Наиболее распространенная версия гласит, что боли появляются из-за нарушения функций тройничного нерва, которые способствуют расширению и воспалению кровеносных сосудов в голове.

Боли в голове при мигренях связаны с иными малоприятными симптомами, такими как свето- и звукобоязнь, тошнота или рвота. Также мигрени имеют свойство регулярно повторяться.

Согласно данным статистики, представительницы прекрасного пола мучаются от мигреней втрое чаще мужчин.

Главные признаки возникновения мигрени:

- боль от умеренной до сильной;
- боли распространяются на одну или две стороны головы;
- боль пульсирующая;
- боль усиливается при движении;
- боль ухудшает трудоспособность;
- возникает тошнота и иногда рвота;
- усиливается чувствительность к свету;
- обостряется звукочувствительность.

Перед мигренью иногда возникает так называемая «аура», которой характерны вспышки света, покалывание и ощущение «ползающих мурашек» по телу, слабость, небольшие проблемы с речью.

Чтобы правильно выбрать средство и выработать привычки для облегчения течения мигрени, надо посетить опытного специалиста-невролога.

На заметку: признаки «ауры» могут стать первыми симптомами развития инсульта. В том случае, если возникают они внезапно и усиливаются, надо незамедлительно позвонить в скорую.

Другие типы головных болей

На заметку: *головные боли могут быть обусловлены тяжелыми заболеваниями.*

Сильные боли в голове, сопровождающиеся ростом температуры и ознобом, могут свидетельствовать о развитии менингита или инфекции тканей, которые окружают головной и спинной мозг.

У взрослых людей сильные головные боли могут указывать на развитие воспалительных процессов в расположенных в голове сосудах.

Как бы то ни было, если головная боль не проходит в течение суток, и при этом дополняется такими симптомами, как рвота, ухудшение зрения или чрезмерная слабость, надо поскорее обратиться к врачу.

Каждый из перечисленных ниже симптомов должен стать поводом вызвать бригаду скорой помощи:

- сильная боль в голове, сопровождающаяся напряженностью затылочных мышц, повышенной светочувствительностью и рвотой;
- головные боли после получения травмы головы;
- боли, сопровождающиеся онемением или покалыванием в ногах и руках.

Как сократить частоту возникновения головных болей?

1. Не находитесь долгое время в одной позе, вызывающей напряжение шейных мышц.
2. Постоянно повторяйте упражнения для укрепления мышц спины и шеи.
3. С осторожностью поднимайте тяжелые вещи, внимательно следите за техникой выполнения силовых упражнений, в ходе которых задействуются мышцы шеи и плеч.
4. Постоянно обследуйте сердечно-сосудистую систему, в том числе определяя состояние сосудов, проходящих в шее.
5. Обеспечьте себе полноценный сон. Выбирайте жесткие матрасы и удобные подушки, позволяющие расслаблять шейные мышцы.
6. Старайтесь сводить к минимуму влияние и последствия возникающих стрессов.
7. Если головные боли возникают регулярно, надо обратиться к невропатологу.

Боли в голове могут быть обусловлены различными причинами и быть разных типов. Если голова болит более 24 часов, не переставая, и при этом нарушается зрение или появляется рвота, надо незамедлительно посетить врача.

Если болит спина

Возможные причины боли в спине

- Мышечные спазмы
- Растяжение (травма связок)
- Мышечная травма
- Беременность
- Сколиоз
- Кровотечение в таз
- Рассечение аорты
- Инфекции позвоночника и таза
- Поясничный стеноз позвоночного канала
- Метастазы в позвоночник (рак, который распространился на позвоночник из других органов)
- Вирусные инфекции, в том числе грипп

Профилактика болей в спине

* Используйте удобную постель с упругим и жёстким матрацем.

* Старайтесь сохранять правильную осанку при ходьбе.

* Соблюдайте правильную позу за письменным столом, при работе с компьютером. Обратите внимание на то, чтобы предплечья при работе не находились на весу, а полностью лежали на столе. При длительной работе используйте стул со спинкой, подголовником и подлокотниками для отдыха и расслабления.

* Избегайте длительного пребывания в одной позе (за компьютером, рулём автомобиля). Старайтесь по возможности каждые полчаса потянуться, размяться, подвигаться.

* При долгом пребывании в положении стоя найдите точку опоры для спины, руки или головы (например, обопритесь спиной о вертикальную поверхность в поезде метро).

* Если вы носите обувь на высоких каблуках, помните, что ходить в ней без перерыва можно не более 2 часов подряд.

* Избегайте резких поворотов и наклонов туловища, всегда ищите опору для совершения подобных действий.

* При необходимости поднять что-либо с пола следует приседать, но не наклоняться.

* Не поднимайте и не переносите тяжести, неся их перед собой, избегайте рывков и старайтесь держать спину выпрямленной.

* Укрепляйте мышцы спины с помощью лечебной физкультуры, плавания, занятий в тренажерном зале.

* Поддерживайте нормальную массу тела.

Карина Давидян,
заведующая терапевтическим отделением Перемышльской районной больницы.