С головной болью хотя бы раз в жизни сталкивался практически каждый. Неприятные ощущения могут возникать в различных частях головы, локализоваться в районе глаз или висков.

Боль может быть острой или тупой и развиваться вместе с другими симптомами, например, чувствительностью к свету или тошнотой. По разным подсчетам, у семи из десяти человек головные боли появляются регулярно.

В народе любую головную боль принято называть мигренью, но, помимо мигрени, насчитывается несколько основных типов головной боли. Когда головная боль становится поводом для обращения к врачу? Давайте разбираться.

Головная боль напряжения

Этот тип головной боли, как правило, характеризуется болезненным сжатием в районе лба, виска и затылка – голову как бы охватывает обруч.

Такая головная боль обычно связана со стрессом, плохой осанкой и длительной однообразной позой, которая вызывает хроническое напряжение мышц шеи и нарушение кровообращения головного мозга.

Большинство взрослых людей в возрасте от 20 до 50 лет хотя бы несколько раз в жизни страдают от таких недомоганий. Женщины более склонны к развитию подобного типа болей.

Основные признаки головной боли напряжения:

-сжатие по обе стороны головы
-боль в районе лба, висков, задней части шеи
-боль отдает в шею или плечи
-болевые ощущения умеренные
-боль нарастает постепенно
-боль нередко появляется после стресса

Головная боль напряжения обычно не имеет таких дополнительных симптомов, как свето-, звукочувствительность, тошнота или рвота.

Если этот тип головной боли развивается у вас регулярно и продолжается длительный период времени, обратитесь к врачу, чтобы выяснить причину недомогания и устранить ее.

Мигрень

Головная боль, вызванная мигренью, как правило, интенсивная и пульсирующая. Чаще всего она возникает с одной стороны головы.

Причины возникновения мигреней до сих пор не выяснены. Согласно самой распространенной версии: болезненные ощущения вызывает нарушение в функциях тройничного нерва, приводящее к расширению и воспалению кровеносных сосудов головы.

Головная боль при мигренях связана с другими неприятными симптомами: свето- и звукобоязнью, тошнотой и рвотой. Кроме того, мигрени регулярно повторяются.

По статистике, женщины почти в три раза чаще страдают мигренями, чем мужчины.

Основные признаки мигрени:

-боль от умеренной до сильной
-болезненные ощущения распространяются на одну или обе стороны головы
-боль носит пульсирующий характер
-боль усугубляется движением
-боль серьезно нарушает трудоспособность
-тошнота, иногда с рвотой
-светочувствительность
-звукочувствительность

Мигрени нередко предшествует так называемая «аура». Для нее характерны вспышки света в поле зрения, покалывание, ощущение «ползанья мурашек» в теле, слабость, легкие проблемы с речью.

Для правильного подбора средства, а также выработки привычек, облегчающих течение мигрени, обратитесь к специалисту-неврологу.

Внимание! Симптомы «ауры» также могут быть первыми признаками развития инсульта. Если они появляются внезапно и усиливаются, срочно вызовите бригаду скорой помощи.
Кластерные головные боли

Этот тип характеризуется острой клюющей болью, которая локализуется за одним из глаз. Кластерная головная боль обычно длится от 30 до 45 минут и достигает максимума к концу эпизода.

Этот тип головной боли встречается относительно редко – всего в одном проценте случаев всех головных болей. У мужчин он возникает чаще, чем у женщин.

Есть несколько версий развития кластерных головных болей, но к единому мнению ученые пока не пришли. Предполагается, что их возникновение связано с нарушением кровообращения в сосудах головы, вызванных самыми разными причинами.

Основные признаки кластерной головной боли:

-эпизоды боли могут повторяться очень часто – до нескольких раз в течение одной недели
-боль возникает внезапно и быстро нарастает
-боль локализуется на одной стороне головы, как правило, за глазами
-может возникнуть заложенность носа и слезотечение
-боль очень резкая и сильная

Другие виды головной боли

Внимание! Головная боль может быть вызвана серьезными заболеваниями.

Сильные головные боли, сопровождающиеся повышением температуры и ознобом, могут указывать на развитие менингита или инфекции тканей, окружающих спинной или головной мозг.

У людей старшего возраста сильные головные боли могут говорить о развитии воспалительных процессов в сосудах головы.

В любом случае, если головная боль длится более 24 часов, и к ней присоединяются

такие симптомы, как рвота, нарушение зрения или крайняя слабость, необходимо срочно обратиться к врачу.

Любой из следующих симптомов требует вызова бригады скорой помощи:

-сильная головная боль, сочетающаяся с напряженностью затылочных мышц, рвотой, чувствительностью к свету
-головная боль после травмы головы
-головная боль, сопровождающаяся онемением или покалывание в руках и ногах

Как снизить частоту появления головной боли?

1. Избегайте длительной однообразной позы, которая вызывает напряжение мышц шеи.

2. Регулярно выполняйте упражнения, укрепляющие мышцы шеи и спины.

3. Осторожно поднимайте тяжелые предметы, внимательно относитесь к технике выполнения силовых упражнений, затрагивающих область шеи и плеч.

4. Регулярно проходите обследование сердечно-сосудистой системы, в том числе и состояния сосудов шеи.

5. Старайтесь высыпаться. Отдайте предпочтение жесткому матрасу и удобной подушке, позволяющей расслабить мышцы шеи.

6. Постарайтесь минимизировать воздействие и последствия стрессов.

7. В случае регулярных головных болей обязательно обратитесь к невропатологу.

Самое важное
Головная боль может быть вызвана разными причинами и бывает разных типов. Если боль длится более суток и сопровождается нарушением зрения или рвотой, срочно обратитесь к врачу.

Сайт "Здоровая Россия"