

# Lifting The Burden

Oficiālā sadarbībā ar Pasaules Veselības organizāciju

## Globāla mēroga kampaņa pret galvassāpēm

### 22. Informatīvais materiāls pacientiem ar saspringuma tipa galvassāpēm

(2.versija: 2018)

Galvassāpes ir realitāte, – tās nav tikai iedomas. Ja galvassāpes kļūst par apgrūtinājumu, tās ir jāārstē.

Šī informatīvā materiāla mērķis ir palīdzēt Jums izprast savas galvassāpes, diagnozi un ārstēšanu, kā arī palīdzēt Jums sadarboties ar ārstu vai medmāsu tā, lai tiktu sasniegti vislabākie Jūsu ārstēšanas rezultāti.

“Man ir galvassāpes, kas ilgst vairākas dienas no vietas, un es jūtos tā, it kā valkātu pārāk ciešu cepuri. Izjūtu vairāk tādu kā spiedienu, nevis sāpes. Šīs galvassāpes man īsti netraucē paveikt iepļānoto, bet izturēt dienu līdz galam ir daudz grūtāk.”

#### Kas ir saspringuma tipa galvassāpes?

Saspringuma tipa galvassāpes ir plaši izplatīts galvassāpju veids. Tās laiku pa laikam jutis gandrīz vai ikviens. Lai arī parasti tās nav ļoti spēcīgas, šīs galvassāpes var būt visai apgrūtināošas. Dažiem cilvēkiem pat rodas nepieciešamība apmeklēt ārstu, visbiežāk dēļ tā, ka sāpes kļuvušas pārāk biežas un traucējošas.

#### Kas izraisa saspringuma tipa galvassāpes?

Pamatā tiek uzskatīts, ka saspringuma tipa galvassāpes ir saistītas ar izmainītu muskuļu tonusu. Cēloņi var būt dažādi. Tomēr ir daži faktori, kas izceļas uz citu fona. Tie ir:

- **emocionālā spriedze**: trauksme, pastiprināts stress;
- **fiziskā noslodze** ar izmainītu muskulatūras tonusu galvas zemādas un kakla muskuļos. To var izsaukt nepareiza ķermeņa poza vai stāja, piemēram, ilgstošs darbs pie datora, nepareiza smagu priekšmetu celšana.

#### Kam rodas saspringuma tipa galvassāpes?

Laiku pa laikam saspringuma tipa galvassāpes izjūt lielākā daļa cilvēku, biežāk sievietes nekā vīrieši. Tās mēdz pieredzēt arī bērni.

#### Kādi ir saspringuma tipa galvassāpju veidi?

*Epizodiskas saspringuma tipa galvassāpes*: nereti sauktas arī par “parastām” vai “ikdienišķām” galvassāpēm. Tās norit lēkmju veidā (kā epizodes) un ilgst no pusstundas līdz pat vairākām dienām. To biežums katram cilvēkam var atšķirties un laika gaitā mainīties.

Vidēji 3 cilvēkiem no katriem 100 saspringuma tipa galvassāpes tiek novērotas ļoti bieži: kad galvassāpju dienu ir vairāk, nekā dienu bez galvassāpēm. Tās sauc par *hroniskām saspringuma tipa galvassāpēm*. Dažos gadījumos hroniskas saspringuma tipa galvassāpes ir visu laiku, – brīžiem samazinās, bet neizzūd pilnībā. Šādas nepārejošas galvassāpes var būt ļoti traucējošas un nomācošas.

## Kādi ir saspringuma tipa galvassāpju simptomi?

Pārsvarā saspringuma tipa galvassāpes tiek raksturotas kā spiediena sajūta galvā. It kā ap galvu būtu apsietas ļoti cieša stīpiņa vai uzlikta pārāk stingra cepure. Visbiežāk šīs sāpes ir abās galvas pusēs un izplatās no kakla rajona uz leju vai augšu. Parasti mērenas vai vieglas, tomēr mēdz būt arī pietiekami stipras, lai traucētu ikdienas aktivitātēm. Lielākoties tām nav citu pavadošo simptomu, lai gan atsevišķiem cilvēkiem var būt vērojama nepatika pret skaļiem trokšņiem, spilgtām gaismām, kā arī samazināta apetīte.

## Ko es varu darīt, lai sev palīdzētu?

Jūs varat izmēģināt sekojošo:

- **Atslābināties.** Paņemiet pauzi no saviem darbiem, ikdienas skrējiena un rutīnas. Veltiet laiku pastaigām svaigā gaisā un fiziskām aktivitātēm. Aizejiet uz masāžu vai ieejiet siltā vannā.
- **Centies tikt galā ar stresu.** Ja Jums ir stresa pilns darbs, vai arī regulāri gadās saskarties ar strespilnām situācijām, no kurām nav iespējams izvairīties, – lai novērstu iespējamās galvassāpes, izmēģiniet elpošanas un relaksācijas vingrinājumus. Piemēram, varbūt Jums var palīdzēt apzinātībā balstīta stresa samazināšanas tehnika (*mindfulness-based stress reduction*). Ir daudz grāmatu un viedtālrunu lietotņu, kur varat iepazīties ar šāda veida vingrojumiem.
- **Nodarboties ar regulārām fiziskajām aktivitātēm.** Ja salīdzina, saspringuma tipa galvassāpes daudz biežāk pieredz tie, kuri savās kustībās ir pasīvāki, nekā tie, kuri piekropj regulāras fiziskās aktivitātes. Kad vien iespējams, staigājiet ar kājām, lifta vietā izmantojiet trepes utt. Tā panāksiet, ka fiziskās aktivitātes kļūs par regulāru Jūsu ikdienas sastāvdaļu.
- **Ārstēt depresiju.** Ja lielākoties esat nomāktā garastāvoklī, ir svarīgi vaicāt padomu ārstam un saņemt piemērotu ārstēšanu.

## Rakstiet galvassāpju dienasgrāmatu

Dienasgrāmatā varat piefiksēt daudz būtiskas informācijas par savām galvassāpēm: cik bieži Jums tās rodas, kad sākas, cik ilgi turpinās un kādi ir pavadošie simptomi. Veiktās piezīmes ārstam būs noderīgas, nosakot diagnozi, identificējot izraisītājfaktorus, kā arī novērtējot ārstēšanas efektivitāti.

## Ja nepieciešams, lietojiet pretsāpju līdzekļus...

Vienkāršie pretsāpju līdzekļi (piemēram, aspirīns vai ibuprofēns) parasti diezgan labi iedarbojas epizodisku saspringuma tipa galvassāpju gadījumā. Paracetamols ir mazāk efektīvs, taču dažiem cilvēkiem tomēr palīdz. Medikamentus, kas satur kodeīnu, nav ieteicams lietot.

## ..., bet nelietojiet medikamentus pārāk bieži

Pretsāpju medikamenti ārstē tikai saspringuma tipa galvassāpju simptomus. Šāda ārstēšana ir pieņemama, ja galvassāpes nav pārāk biežas un medikamenti tiek lietoti salīdzinoši reti. Taču biežu saspringuma tipa galvassāpju gadījumā tomēr vajadzētu ārstēt sāpju cēloni.

Vienmēr rūpīgi ievērojiet lietošanas instrukciju, kas pievienota medikamentiem. Pārlietu bieža pretsāpju zāļu lietošana situāciju var vēl vairāk pasliktināt, izraisot medikamentu atkarīgas galvassāpes. Par šo galvassāpju veidu ir izstrādāts atsevišķs informatīvais buklets. Ieskatieties tajā, ja esat noraizējies, ka Jums varētu būt šāda veida galvassāpes. Lai izvairītos no medikamentu atkarīgām galvassāpēm, nelietojiet pretsāpju zāles galvassāpju simptomu ārstēšanai biežāk (un regulāri) kā divas dienas nedēļā.

## **Vai ir pieejami vēl kādi citi ārstēšanas veidi?**

Ja Jums ir biežas epizodiskas vai hroniskas saspringuma tipa galvassāpes, pretsāpju līdzekļi nebūs piemērotākais galvassāpju ārstēšanas veids. Laika gaitā to lietošana situāciju var tikai pasliktināt. Šādos gadījumos ieteicamāki būtu tā saucamie profilaktiskie medikamenti. Atšķirībā no parastajiem pretsāpju līdzekļiem, profilaktiskie medikamenti jālieto katru dienu, jo tiem ir atšķirīgs iedarbības veids. Profilaktisko zāļu mērķis ir mazināt Jūsu uzņēmību pret galvassāpēm, tādējādi novēršot galvassāpju rašanos, vēl pirms tās ir sākušās.

Ārsts vai medmāsa var dot Jums padomu par pieejamo zāļu izvēli un to iespējamām blakusparādībām. Tā kā lielākā daļa šo medikamentu sākotnēji tika izstrādāti citu slimību ārstēšanai, nebrīnieties, ja Jums tiek piedāvātas zāles, kas paredzētas depresijas vai epilepsijas ārstēšanai, vai muskuļu atslābināšanai. Tie nav iemesli, kāpēc Jūs tās lietojat. Šie medikamenti palīdz arī saspringuma tipa galvassāpju gadījumā, tāpat kā – ārstējot cita veida sāpes.

Ja lietojat kādu no šiem medikamentiem, rūpīgi sekojiet līdzi norādījumiem zāļu lietošanas instrukcijā. Pētījumi rāda, ka viens no biežākajiem iemesliem, kāpēc šīs zāles neiedarbojas, ir pacientu aizmāršība, jo gadās aizmirst tās regulāri ieņemt.

Ņemot vērā, ka arī ķermeņa stājai ir būtiska loma pie saspringuma tipa galvassāpēm, tāpat kā muskuļu tonusam, fizikālās medicīnas terapijas speciālists Jums var nozīmēt fizioterapiju un fizikālās procedūras galvas rajonam un kakla daļai. Ir cilvēki, kuriem fizioterapija un fizikālās procedūras lieliski palīdz.

Citas metodes, kas nav saistītas ar medikamentu lietošanu, ir relaksācijas terapijas, tajā skaitā bioloģiskās atgriezeniskās saites metode (*biofeedback*), kā arī akupunktūra. Tās nav piemērotas visiem, arī iedarbojas ne visiem vienādi, turklāt ne visur šīs metodes ir pieejamas. Intereses gadījumā jautājiet pēc padoma savam ārstam vai medmāsai.

## **Vai šie ārstēšanas veidi man palīdzēs?**

Ja galvassāpju cēlonis ir identificēts un tiek ārstēts, epizodiskas saspringuma tipa galvassāpes salīdzinošā veidā rada tālejošas sekas. Ļoti bieži situācija uzlabojas pati no sevis, cēlonis izzūd, un turpmāka ārstēšana nav nepieciešama.

Tomēr dažiem cilvēkiem, īpaši ar hroniskām saspringuma tipa galvassāpēm, šie ārstēšanas veidi palīdz tikai daļēji vai nepalīdz nemaz. Ja sāpes neizdodas mazināt, Jūs var nosūtīt uz specializētu sāpju klīniku, kur pieejams plašāks ārstēšanas līdzekļu klāsts.

## **Vai man nepieciešami kādi izmeklējumi?**

Nepastāv speciāli izmeklējumi, kas ļautu apstiprināt saspringuma tipa galvassāpju diagnozi, tāpēc tā tiek noteikta, balstoties uz Jūsu galvassāpju aprakstu un ārsta veikto apskati, izslēdzot cita veida cēloņus. Uzmanīgi aprakstiet savus simptomus, tāpat sniedziet ārstam precīzu informāciju, cik daudz un kādus medikamentus lietojat galvassāpju ārstēšanai.

Smadzeņu skenēšana saspringuma tipa galvassāpju gadījumā parasti nesniedz noderīgu informāciju. Tomēr, ja ārsts šaubās par diagnozi, viņš var nozīmēt veikt pārbaudes, lai izslēgtu citus galvassāpju cēloņus. Visbiežāk gan papildu izmeklējumi nav nepieciešami. Ja ārsts Jums to nelūdz darīt, tas nozīmē, ka šo izmeklējumu veikšana nepalīdzēs nodrošināt Jums atbilstošāko ārstēšanu.

*Lai iegūtu sīkāku informāciju par kampaņu, apmeklējiet vietni [www.l-t-b.org](http://www.l-t-b.org)*