

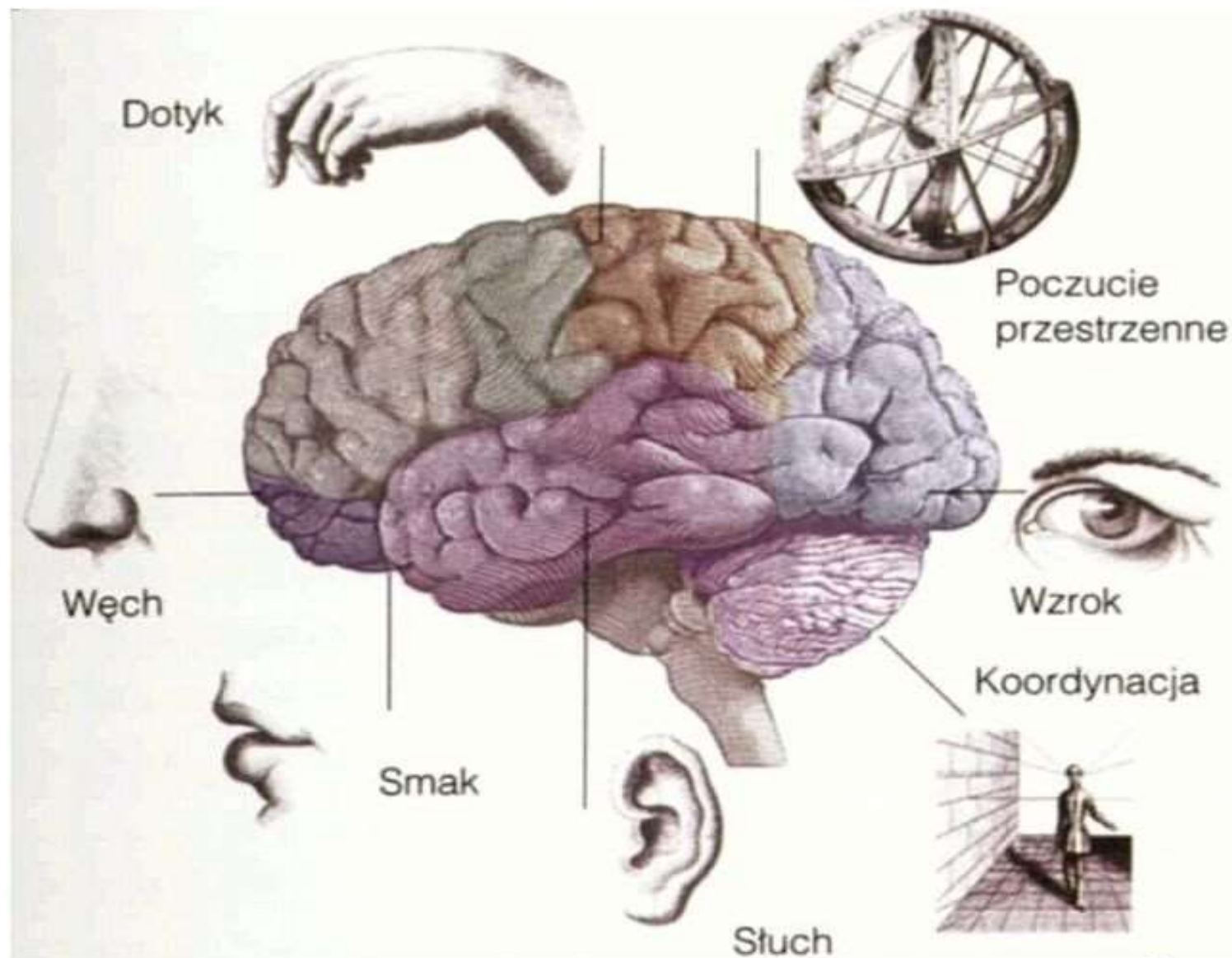
Bóle głowy



Zebrała i opracowała Maria Sałamacha



Tradycyjnie uważa się, że człowiek ma pięć zmysłów: powonienia, smaku, dotyku, wzroku i słuchu (oraz równowagi). W niektórych z nich, można jednak wyróżnić kilka odrębnych wrażeń, np.: odczucie dotyku, bólu, ciśnienia, zimna i ciepła, są wszystkie włączone w zmysł dotyku.



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, bóle dzieli się na:

- sporadyczne
- ostre
- przewlekłe i nawracające.

ODMIANY I PRZYCZYNY

Sporadyczne bóle głowy

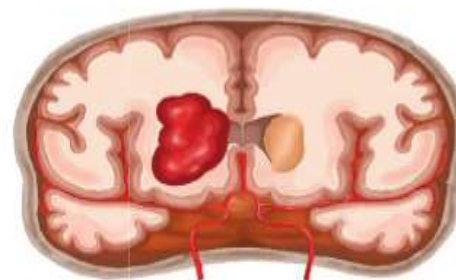
Dotykają prawie wszystkich ludzi (w wyniku infekcji, po nadużyciu alkoholu, wskutek przemęczenia itp.). Trwają one zwykle krótko, są niezbyt nasilone oraz ustępują samoistnie lub w wyniku prostego samoleczenia. Dolegliwości te nie są powodem zgłaszania się do lekarza i nie ma potrzeby omawiania ich szerzej.

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:

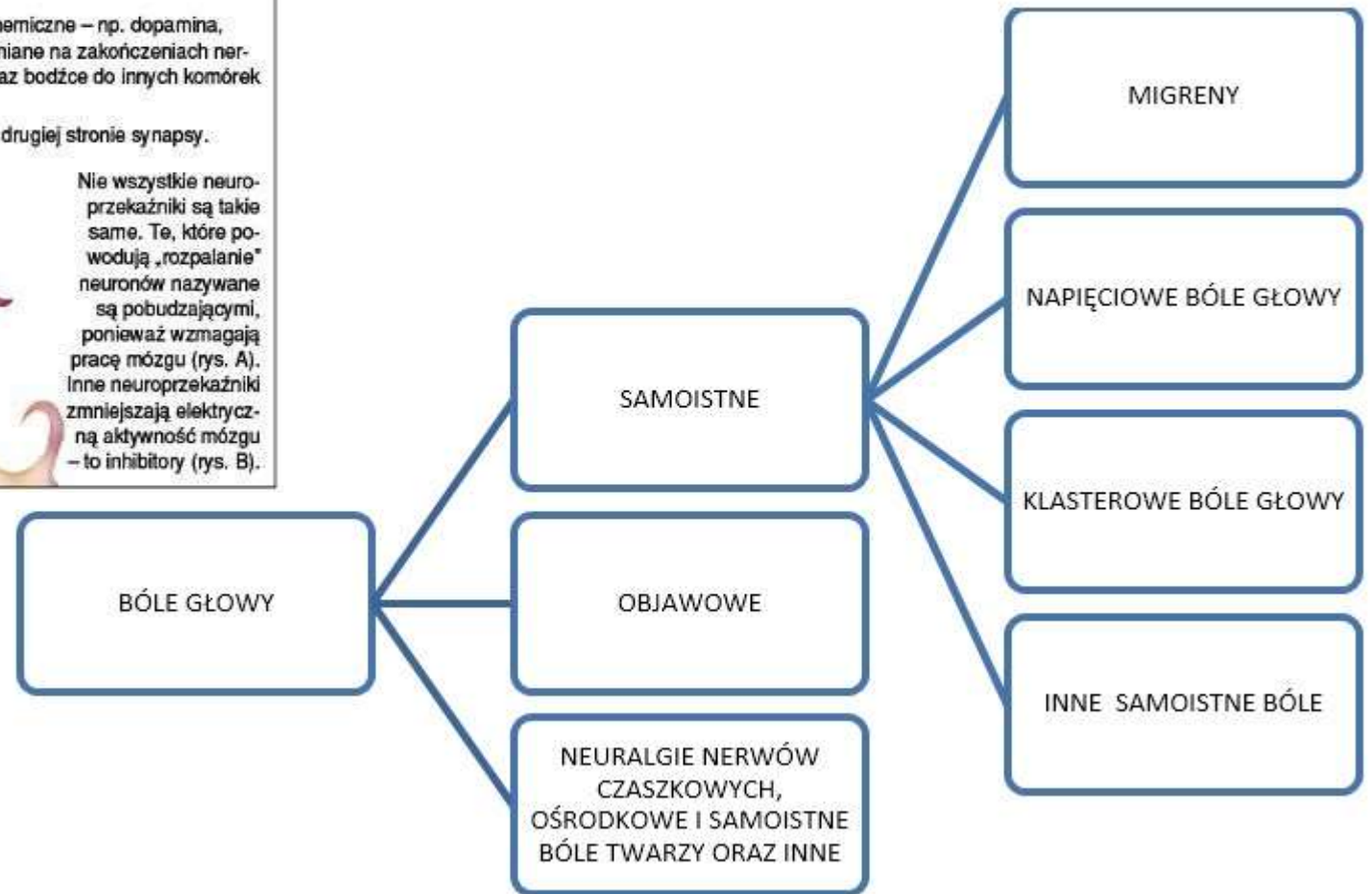
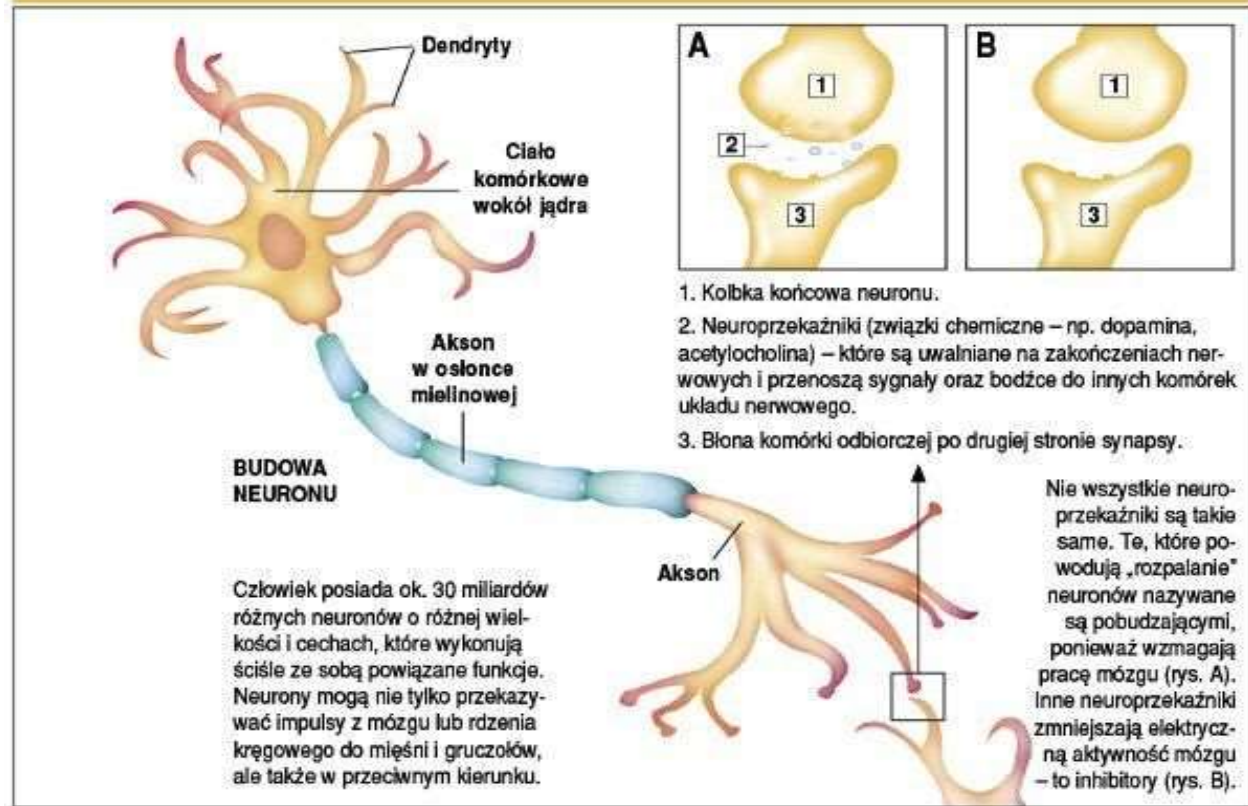
- ✓ uraz głowy
- ✓ krwotok podpajęczynówkowy (np. po pęknięciu tętniaka w mózgu)
- ✓ zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych
- ✓ ból głowy po punkcji lędźwiowej
- ✓ udar mózgu
- ✓ gwałtowny wzrost ciśnienia tętniczego krwi
- ✓ ostre zapalenie zatok obocznych nosa
- ✓ ostre zapalenie ucha środkowego
- ✓ bóle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



Krwotok śródmózgowy może być przyczyną bólu głowy



JAK DZIAŁA UKŁAD NERWOWY



PRZYCZYNY

Ból głowy może być wywołany między innymi przez:

naczynia krwionośne,
które są rozszerzone
lub zwężone

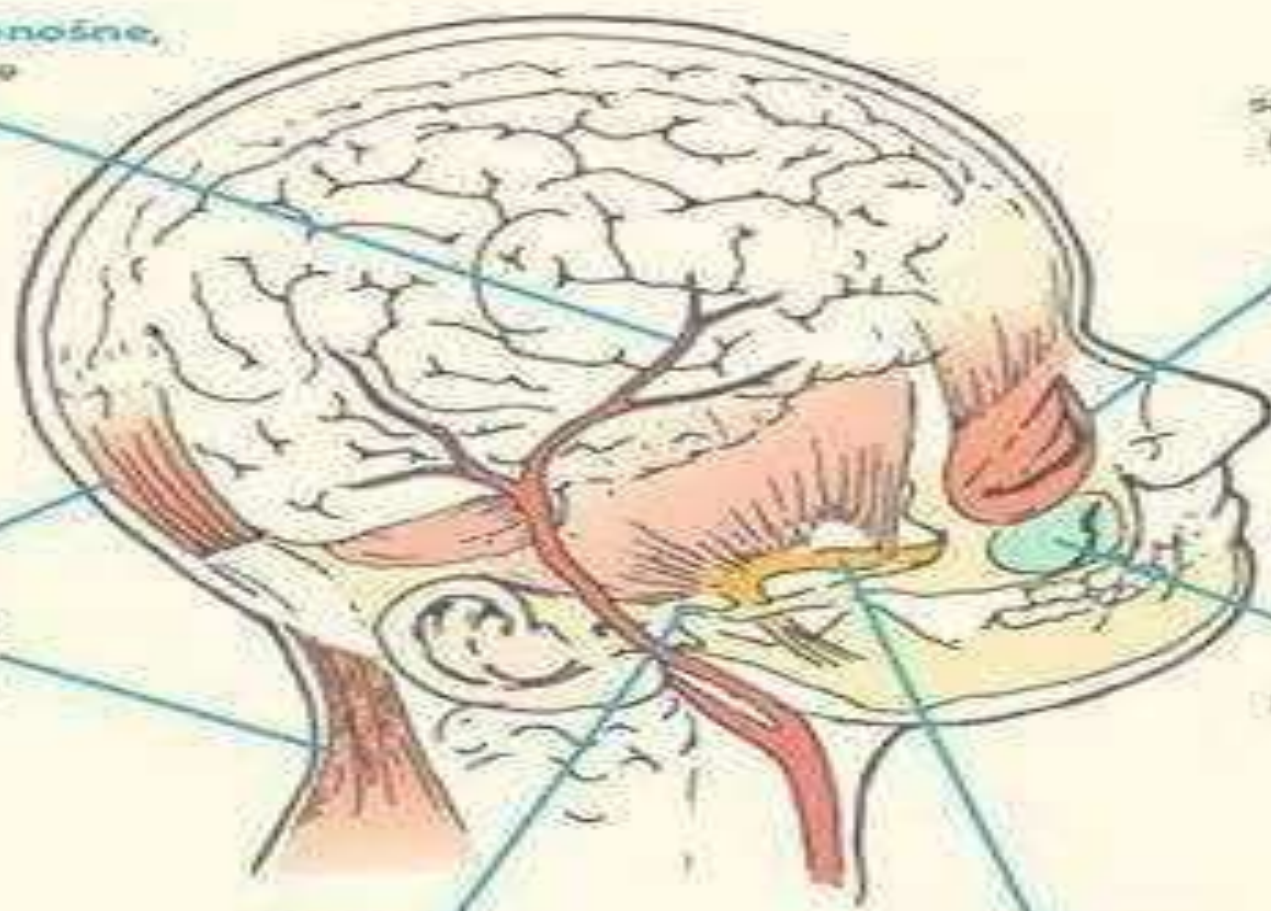
mięśnie
wokół oczu, które
są napięte z powodu
przepracowania lub
łepkiego wzroku

mięśnie
głowy i szyi, które
są naprężone lub
napięte z powodu
stresu

zatoki,
które są spuchnięte
lub przedążone
z powodu alergii,
przeziębienia lub
infekcji

stawy
szczęki i szyi, które
są nadużywane
lub uszkodzone

nerwy,
które przekazują
nieprawidłowe
sygnały bólowe





ból zatokowy



ból ciśnieniowy



migrena



ból klastrowy

1. Pierwotne bóle głowy

Migrena

Klastrowy ból głowy

Przewlekła napadowa hemikrania

Śródsenny ból głowy

Piorunujący ból głowy

Napięciowy ból głowy

Wybuchowy ból głowy

2. Wtórne bóle głowy

Po odstawieniu leków psychoaktywnych

Ból głowy związany ze wzrostem ciśnienia tętniczego

Ból głowy związany ze zmianą wysycenia krwi O_2

Ból głowy w przebiegu guza chromochłonnego nadnerczy

Ból głowy związany z przyjmowaniem nitrogliceryny i jej pochodnych

Ból głowy w przebiegu wodogłowia komunikującego

Ból głowy w przebiegu guzów mózgu

Ból głowy w przebiegu krwinków przymózgowych

Ból głowy w przebiegu jaskry z zamkniętym kątem przesączania

Ból głowy w przebiegu naczyniopochodnego uszkodzenia mózgu

Co może powodować ból głowy:

Bóle głowy wiążą się z podrażnieniem struktur anatomicznych wrażliwych na ból:



- MIĘŚNI
- NACZYŃ
- OPON MÓZGOWO-RDZENIOWYCH
- ZATOK ŻYLNÝCH
- ZWOJÓW NERWÓW CZASZKOWYCH



- NERWÓW RDZENIOWYCH
- GAŁEK OCZNYCH
- UCHA ŚRODKOWEGO
- ZATOK PRZYNOSOWYCH
- ZĘBÓW



MAPA BÓLU

Lokalizacja bólu pozwala postawić diagnozę.
Jeśli już boli, lepiej, gdy boli symetrycznie.

NAPIĘCIOWE
około czoła



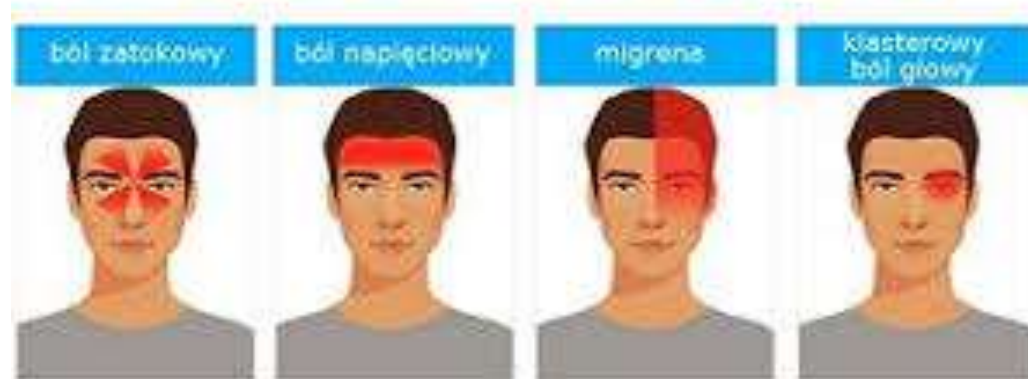
MIGRENOWE
po jednej stronie głowy



KLASTEROWE
za okiem i koło skroni



Rodzaje bólu głowy



Napięciowy

ściskający ból
w okolicy czołowej
lub z tyłu głowy

Zatokowy

zwykle odczuwany
w okolicy czoła, nosa
i kości policzkowych

Migrenowy

jednostronny ból,
nudności,
zaburzenia widzenia

Klasterowy

rozpoczyna się
wokolicy oka
lub skroni

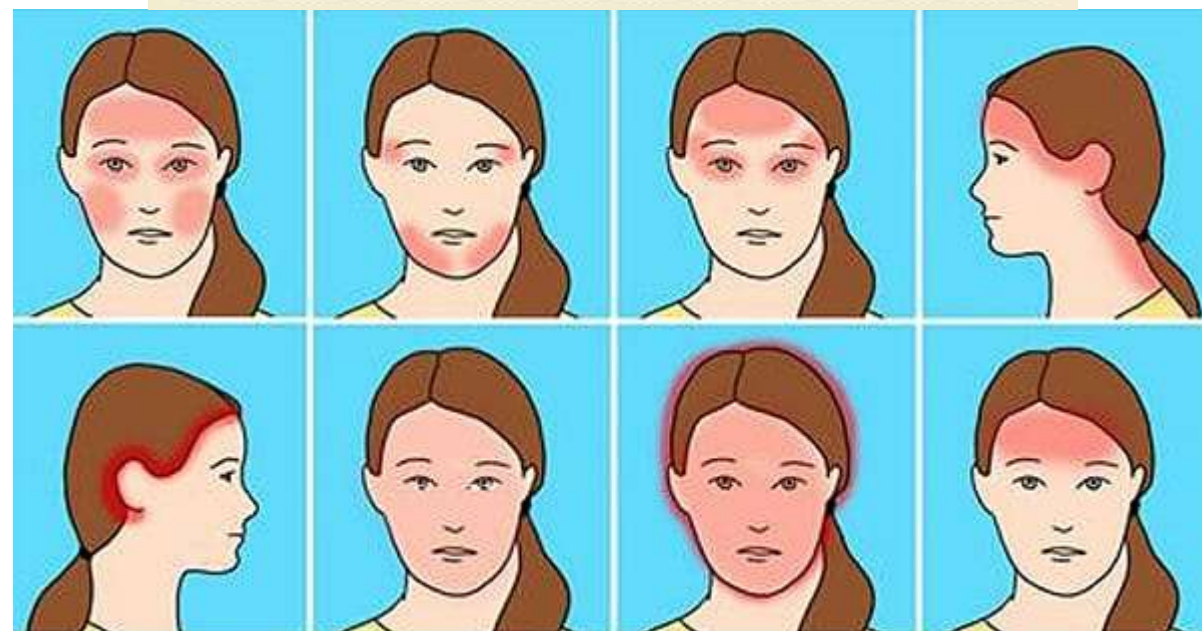


kochaj zdrowie
naturalnie

www.facebook.com/kochaj.naturalnie

BÓL GŁOWY

Bóle głowy

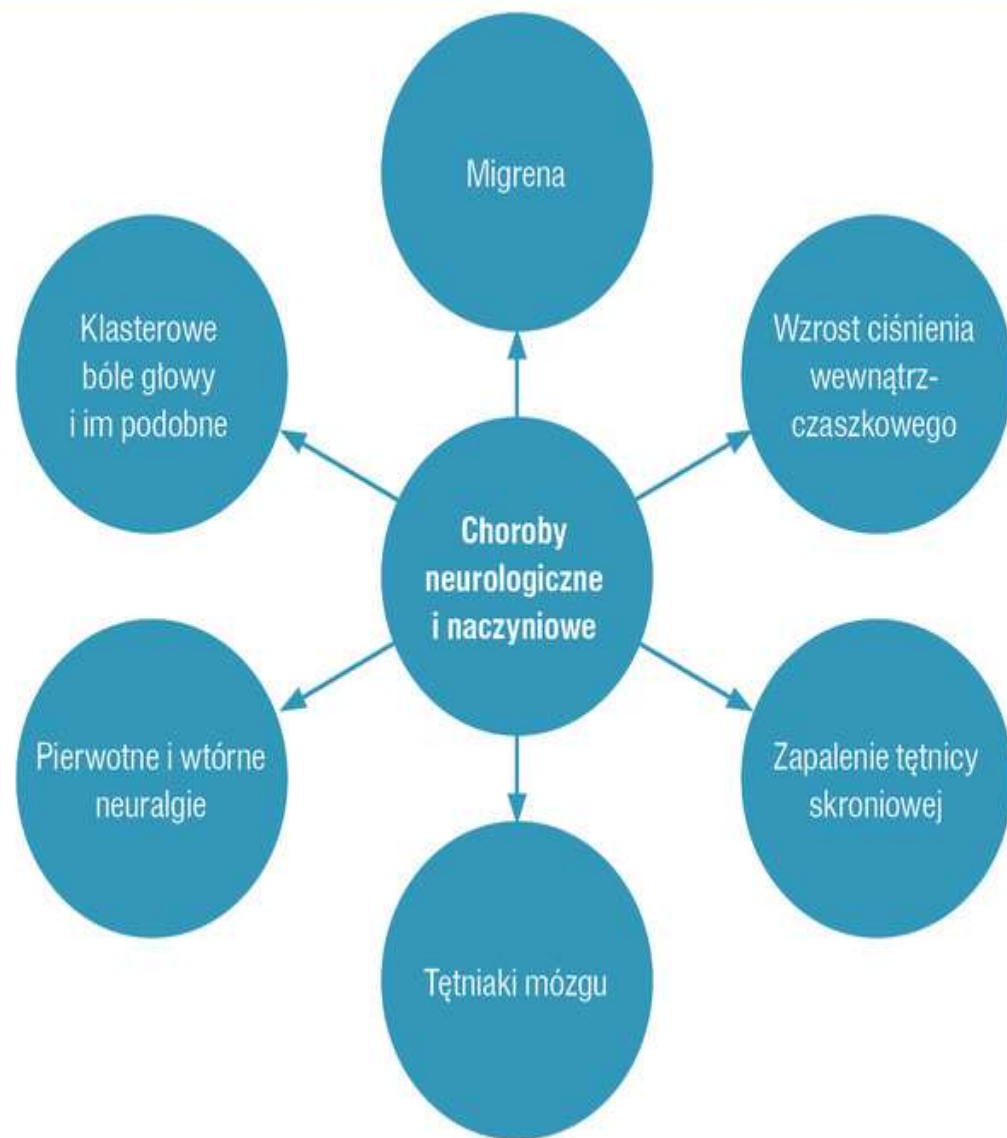


Objawowe bóle głowy mogą wynikać z wielu przyczyn:



- urazów głowy
- zaburzeń naczyniowych
- wahań ciśnienia śródczaszkowego
- obecności nieinfekcyjnych czynników zapalny
- nowotworów wewnątrzczaszkowych
- napadów padaczki
- nadużywania substancji chemicznych
- infekcji
- zaburzeń homeostazy
- schorzeń twarzoczaszki
- zaburzeń psychicznych





Rodzaje bólu głowy

MIGRENA



NADCIŚNIENIE



STRES



KTOŚ POWIEDZIAŁ, ŻE JEST
ŻYCIE POZA UNIĄ EUROPEJSKĄ



BÓL GŁOWY

Wybuchowa Dawka Humoru

BLASTY.PL

Popunkcyjne bóle głowy

- Ból nasila się w ciągu **15 minut** po przyjęciu **pozycji siedzącej lub stojącej** i zmniejsza się w ciągu 15 minut po położeniu się.
- Ma charakter: piekący, tępy, rozpierający, pulsujący. Niekiedy bardzo silny.
- Zlokalizowany jest w okolicy **czołowej** i/lub **potylicznej**.
- Najczęściej jest **obustronny**, promieniujący do szyi lub ramion.
- Towarzyszą mu: nudności, wymioty, niedosłuch, szum w uszach lub światłowstręt.
- Nasilają go: kaszel, ucisk na gałki oczne, manewr Valsalvy.



PRZYCZYNY BÓLU GŁOWY

1 STRES

Mózg wydzielą substancje chemiczne, które mają na celu walkę ze stresem. Zwężają one naczynia krwionośne, wywołując migrenę.



2 ODWODNIENIE

Niewystarczająca ilość płynów sprawia, że mózg „kurczy się”, naciskając na receptory bólowe.



3 GRYPA

Przy infekcjach nosa, zatoki stają się opuchnięte, co prowadzi do bólu głowy.



4 ZŁA POZYCJA

Siedzenie w nieodpowiedniej pozycji obciąża górną część kręgosłupa i szyję, a także mięśnie otaczające czaszkę, powodując napięcie.



5 ZACISKANIE ZĘBÓW

Zaciskanie zębów powoduje napięcie szczęki, a w efekcie prowadzi do bólu głowy.



NUROFEN EXPRESS FORTE

NUROFEN TO SZYBKIE I SKUTECZNE SPOŚÓB NA BÓŁ GŁOWY.



Ból głowy — jak z nim walczyć



Pij dużo wody

Jedną z przyczyn bólu głowy jest odwodnienie; krew dostarcza mniej tlenu do komórek.



Poziom cukru we krwi

Jedz regularnie, aby uniknąć spadku poziomu cukru we krwi; dieta bogata w magnez relaksuje.



Ćwiczenia

Trening na świeżym powietrzu: jazda rowerem, bieganie, pływanie i chód działają zapobiegawczo; ćwicz trzy razy w tygodniu po 30 minut.



Unikaj słońca

Osoby cierpiące na bóle głowy są często wrażliwe na światło; opalanie się może zbyt mocno nagrząć ciało.



Unikaj produktów wywołujących ból

Na przykład: żółtego sera, czerwonego wina, czekolady, wędzliny, orzechów i niektórych dodatków do żywności.



Zimny okład

Ból mogą złagodzić okłady z lodu.



Nagrzewanie

Przykłóć nagrzaną poduszkę do karku; wykonaj masaż gorącym powietrzem używając suszarki do włosów; weź ciepłą kąpiel.



Relaks!

Poznaj techniki łagodzące stres (na przykład progresywny relaks mięśni).



Akupresura

Masuj skronie lub naciskaj na inne bolące miejsca.



Aromatoterapia

Nakładaj olejek miętowy na skronie i czoło.



Czas na kawę

Kofeina pobudza krążenie krwi, a przez to zwiększa transport tlenu do komórek.



Zbadaj zęby

Bóle głowy mogą być spowodowane nieprawidłowym ułożeniem zębów lub żuchwy.



Kręgarz

Przemieszczone kręgi szyjne wywołują napięcie i blokadę mięśni.



Aspiryna

Kwas acetylosalicylowy zwalcza ból.

Cierpisz na migrenę? Zrelaksuj się!

Bardzo silnym czynnikiem sprzyjającym atakom migreny jest stres.

Warto znaleźć sposób, który pomoże nam odreagować – np. kąpiel, słuchanie muzyki, spacer lub oddanie się hobby.

Pomocna może być medytacja, joga lub umiarkowana aktywność fizyczna, jak np. ćwiczenia pilates i stretching, które łagodzą napięcie mięśni.

Ważne jest ponadto znalezienie i zachowanie odpowiednich proporcji między pracą, rodziną, odpoczynkiem i własnymi zainteresowaniami.



**BÓL GŁOWY
I KARKU!**



ROZCIĄGANIE



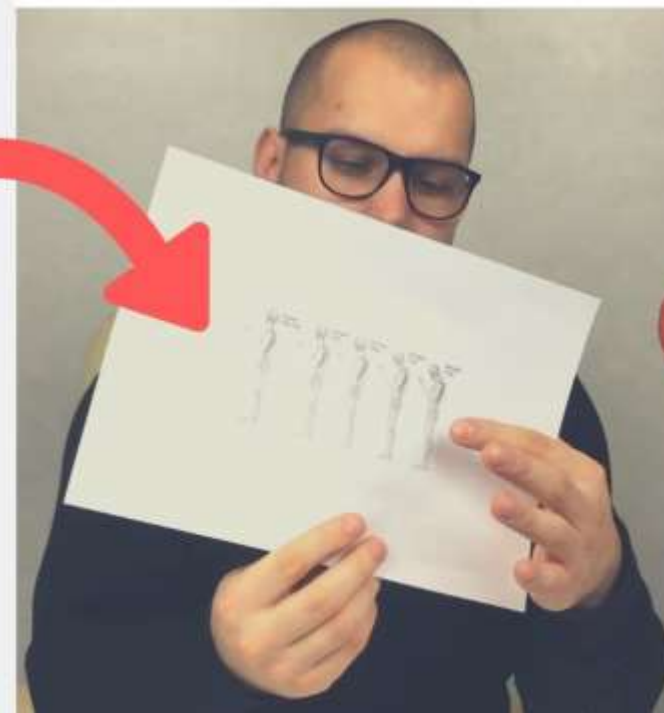
SZTYWNY KARK

WAŻNE

!!

BÓL PROMIENIUJĄCY

**KRĘGOSŁUP
SZYJNY**

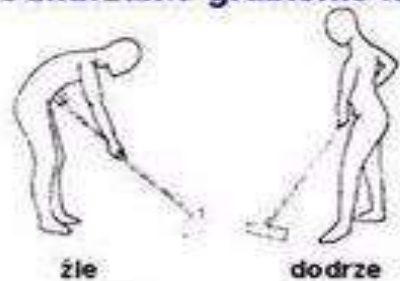


ĆWICZENIA GŁOWY I KARKU



KILKA RAD NA CO DZIEŃ

Odkurzanie grabienie itp.



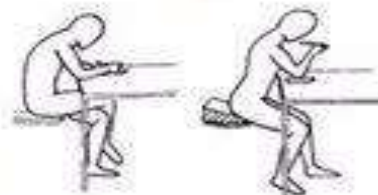
Mycie rąk, zmywanie naczyń



Schylanie się, podnoszenie



Siedzenie przy biurku,
w czasie posiłków



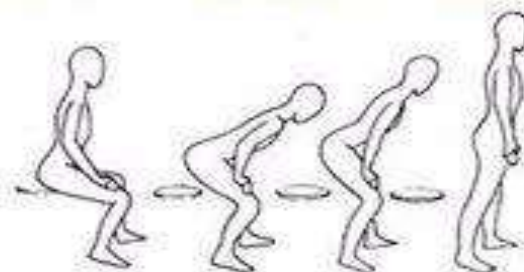
Prasowanie



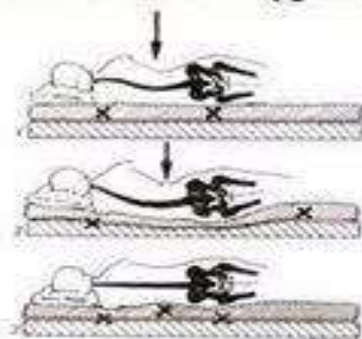
Wstawanie z łóżka



Wstawanie z pozycji siedzącej

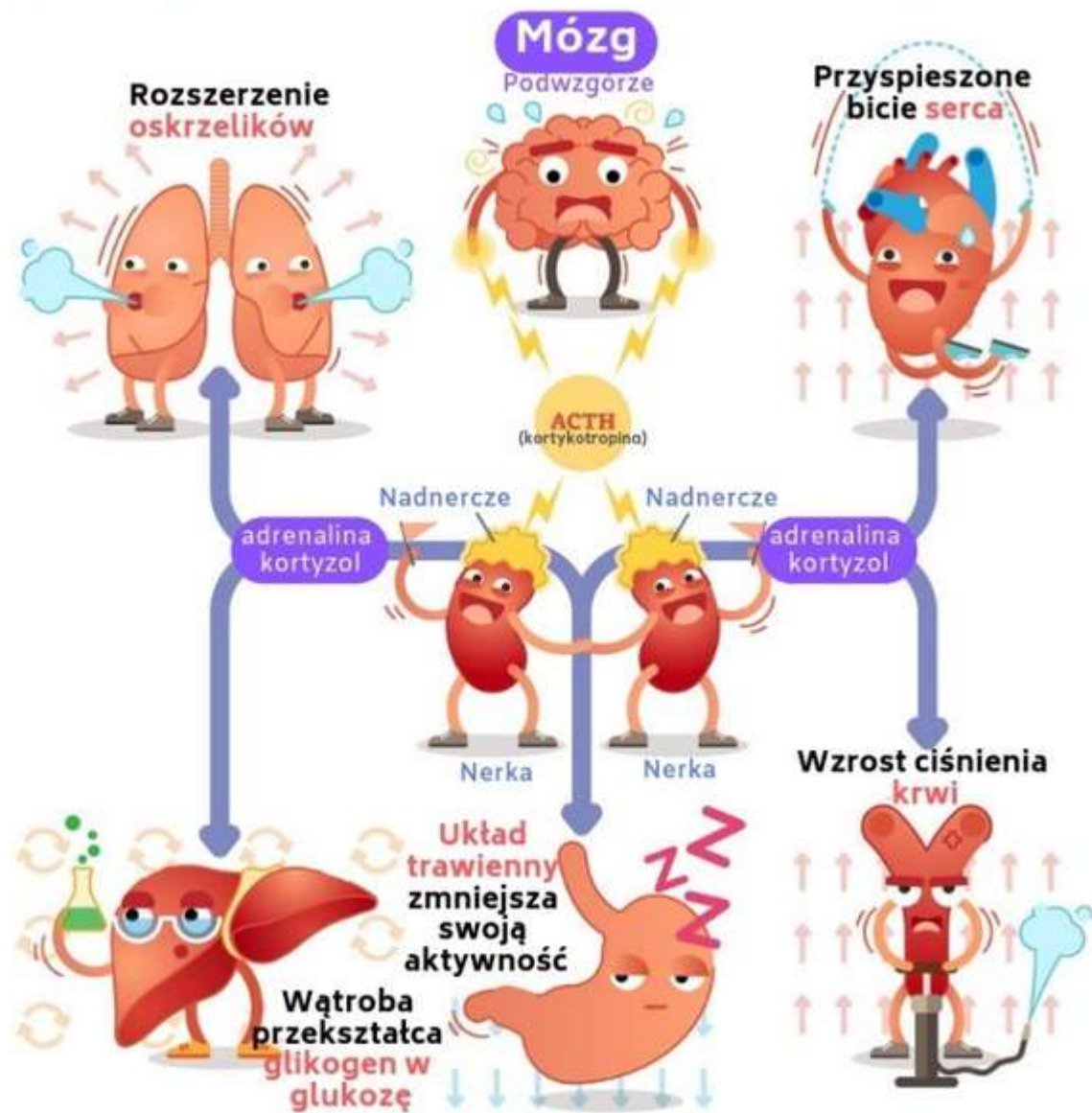


Wpływ rodzaju łóżka
na ułożenie kręgosłupa



1,2 - materac zbyt sztywny / zbyt miękki
3 - materac prawidłowy.

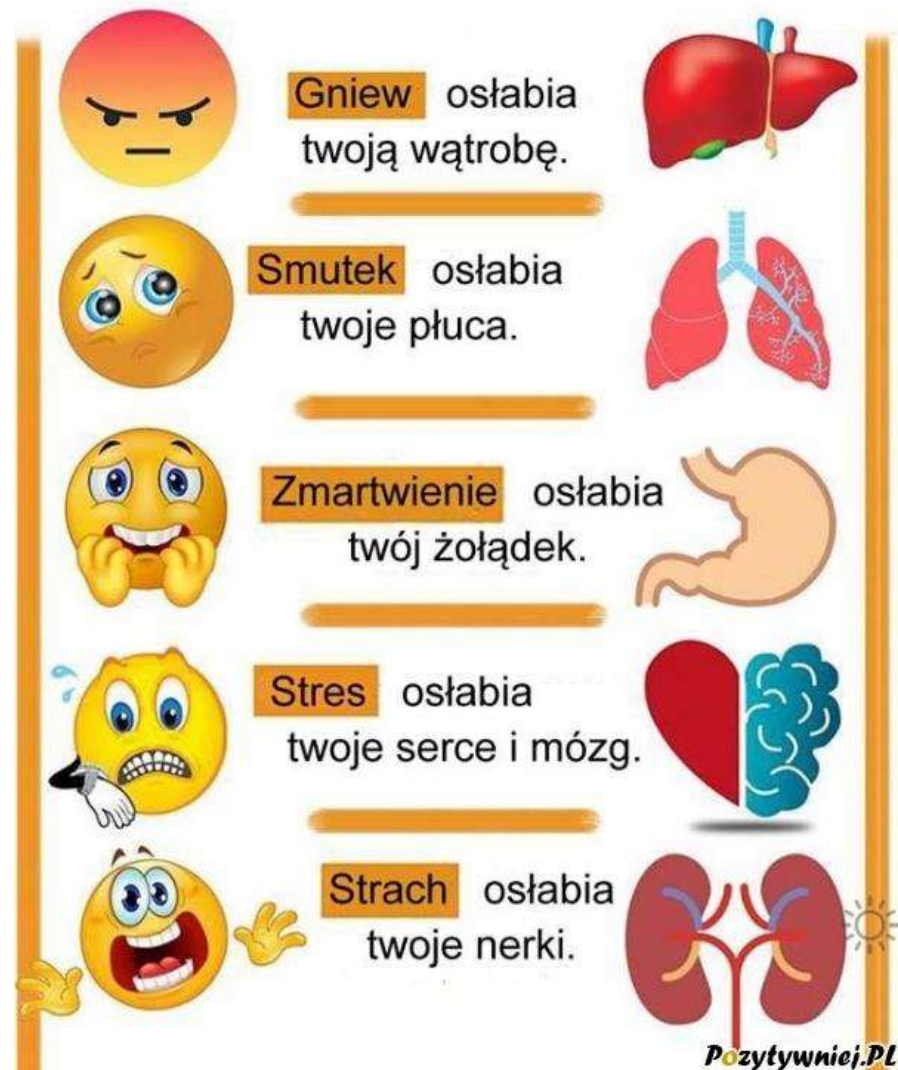
JAK NASZ ORGANIZM REAGUJE NA STRES?

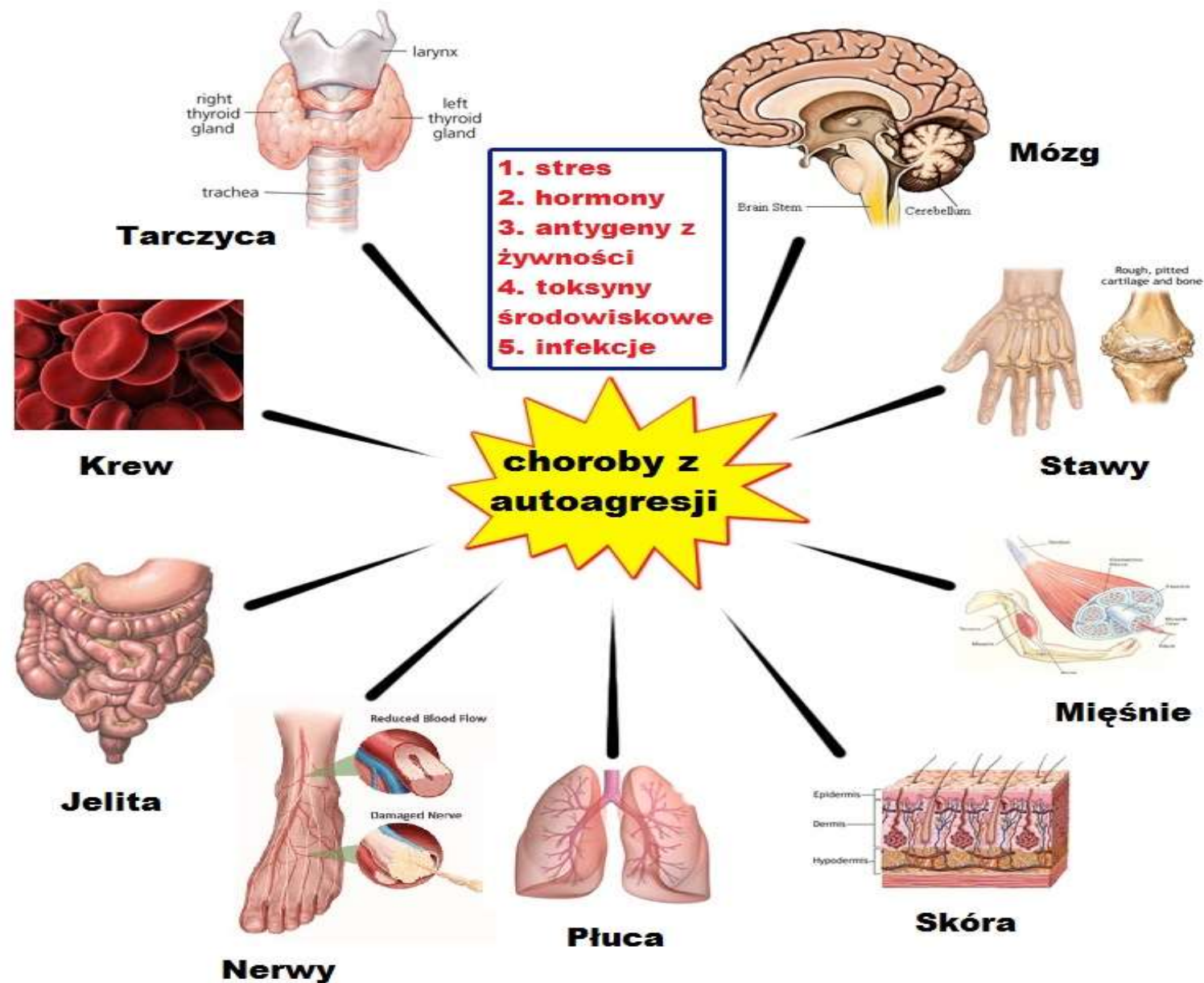


poradnikzdrowie

Źródło: Getty Images

Jak emocje szkodzą twojemu ciału?



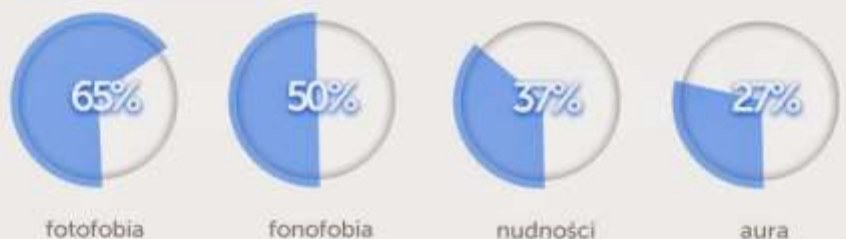


Objawy migreny

TYP BÓLU



OBJAWY TOWARZYSZĄCE



Częstość napadów



Dane pochodzą z: Henry P., Michel P., Brochet B. i wsp. A nationwide survey of migraine in France: prevalence and clinical features in adults. Cephalalgia 1992; 12: 229-237

MIGRENA



“ 20% populacji choruje na migrenę

Kto choruje na migrenę ?



mężczyźni



x2,5
kobiety chorują częściej niż mężczyźni



“ Czynniki genetyczne mają związek z występowaniem choroby.

Kiedy się pojawia ?



25lat



55lat

Miedzy 25 a 55 rokiem życia występują największe ryzyko zachorowania na migrenę.

Kiedy się pojawia ?



“ 4 do 72 godz.
Długość napadu

VS.

KLASTEROWY BÓL GŁOWY?



“ 0,1% populacji choruje na clusterowy ból głowy

Kto choruje na clusterowy ból głowy ?



x4-7
mężczyźni chorują częściej niż kobiety



kobiety



“ Nie potwierdzono, w żadnym przypadku skłonności genetycznej.

Kiedy się pojawia ?



20lat



40lat

Miedzy 20 a 40 rokiem życia występują największe ryzyko zachorowania na clusterowy ból głowy.

Kiedy się pojawia ?



“ 15 do 80 min.
Długość napadu



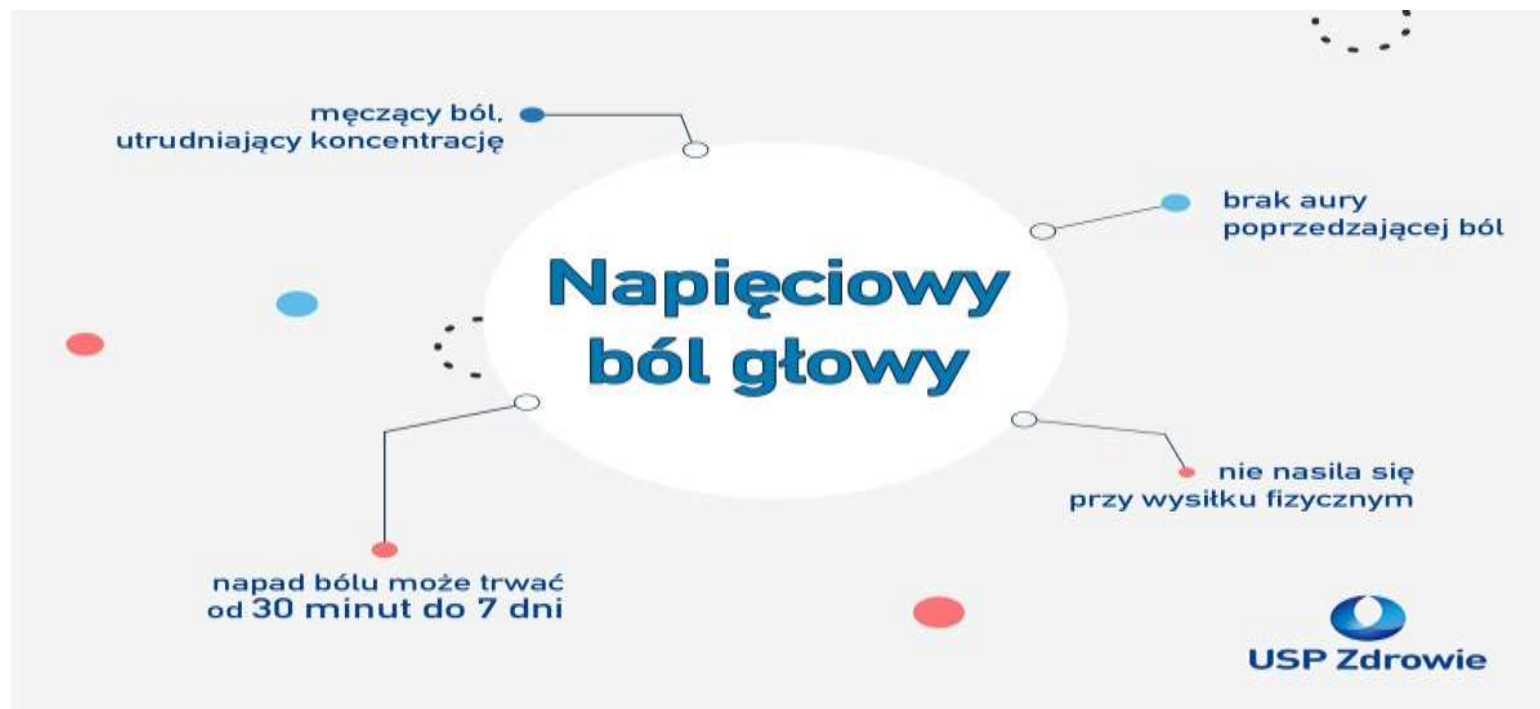
napięciowy
ból głowy



migrena



9 na 10
bólów głowy, to bóle
typu napięciowego





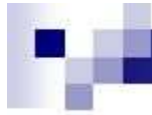
ból migrenowy



ból zatokowy

	Przyczyny	Słabo poznane. Do ataku często dochodzi pod wpływem czynników wyzwalających (m.in.: pokarmy, napoje, stres, pogoda, zapachy)	Infekcja wirusowa w przebiegu przeziębienia (stan ostry) lub bakteryjna (stany przewlekłe)
	Lokalizacja	Obejmuje jedną połowę czaszki	Okolice zakażonych zatok (czoło, okolice nosa, skronie, żuchwa)
	Charakter bólu	Umiarkowany-silny, pulsujący, zwykle uniemożliwia normalne funkcjonowanie	Umiarkowany-łagodny, nasila się przy kichaniu, kasłaniu, pochylaniu do przodu, kładzeniu na plecach
	Czas trwania	Kilka godzin (czasem 3-4 dni)	Kilka dni lub dłużej (przewlekłe infekcje zatok)
	Aura	Tak (u ok. 30% chorych)	Nie
	Objawy dodatkowe (światłowstręt, jadłowstręt, dźwiękowstręt)	Tak	Nie
	Leczenie (dostępne bez recepty)	○ wysoka dawka paracetamolu lub NLPZ (ew. z kofeiną) ○ paracetamol + NLPZ ○ paracetamol + kwas acetylosalicylowy + kofeina	○ paracetamol lub NLPZ, najczęściej w połączeniu z pseudoefedryną lub fenylefryną ○ płukanie nosa roztworami soli

*NLPZ - niesteroidowy lek przeciwzapalny (np. ibuprofen)



Napięciowy ból głowy

- Samoistnie powstający obustronny ból.
- Najczęściej występujący ból głowy, $k > m$
- Przyczyna ?
- Czynniki wywołujące:
 - stres, lęk
 - alkohol, palenie papierosów
 - zmiany warunków pogodowych
 - głód

EPIDEMIOLOGIA:

- bardzo rzadki zespół (1:100 przyp. klastrerowych bólów głowy)
- występuje niemal wyłącznie u kobiet

ETIOLOGIA:

- **INFORMATION**

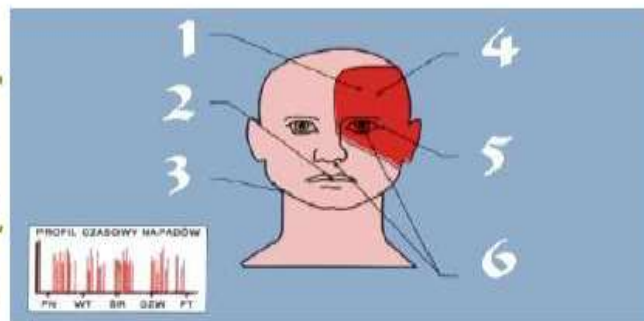
PATOGENEZA:

- 1310230130

OBRAZ KLINICZNY:

KLINICZNE CECHY PRZEWLEKŁEJ
NAPADOWEJ HEMIKRANTII

1. 100% reakcja na indemetazyję
2. u cięższych napadach zdarzają się nudności i wymioty
3. ataki mogą być prowokowane przez ruchy głowy
4. napady bólowe trwają średnio 1-3 minut; średnia częstość napadów wynosi 14 u ciągu doby
5. bardzo silny ból u otoczeniu oczodołu, czole i skroni; ból może promieniować do ucha, karku i barku
6. po stronie bólu wyciek z nosa, zatkanie nosa, niewielkie opadanie powieki, obrzęk powiek, zaczerwienienie spojówek i łzawienie



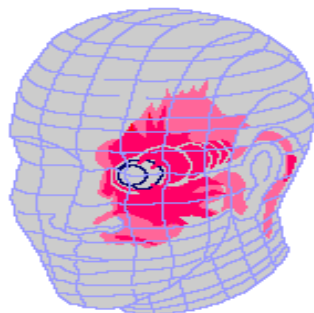
ROZPOZNANIE:

- test inometacynowy
- ból ustępuje po indometacynie

RÓŻNICOWANIE:

- kłasterowy ból głowy

LECZENIE:



- **ból głowy :**

- ma charakter napadowy
- trwa zwykle 5 – 20 minut
- średnio występuje ok. 14 napadów na dobę
- ból ma zacinające nasilenie
- pojawia się nagle wyłącznie w ciągu dnia
- zlokalizowany w okolicy oczodołu
- objawy towarzyszące:
 - wyćciek z nosa, lub uczucie jego zatkania
 - opadanie powieki
 - łzawienie, naskrzyknięcie spojówek
- w ciągu dnia pojawia się raz

Klasterowy ból głowy

- Powtarzające napady samoistnego, jednostronnego bólu głowy o dość silnym nasileniu.
- Występuje sporadycznie, gł. po 20.-30. rż. k<m (1:9).
- Przyczyna ? (podwzgórze).
- Czynniki:
 - alkohol spożyty nawet w niewielkich ilościach
 - leki (np. nitrogliceryna)
 - sen

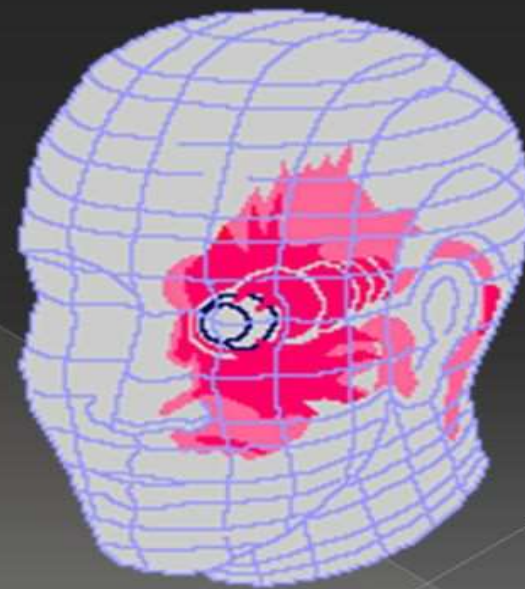
**Klasterowy ból głowy jest
najsilniejszym bólem
jakiego może doświadczyć
człowiek**



**Klasterowy ból głowy jest prawdopodobnie
najsilniejszym bólem którego może
doświadczyć człowiek. Bóle te są tak silne,
że wywołują przypadki samobójstw wśród
pacjentów.**

Ból klasterowy

- Ból ma charakter napadowy.
- Napady występują w wiązkach.
- Najczęściej zaczynają się one w okolicy oka następnie promieniują na połowę twarzy a potem szybko narastają.
- Częste objawy towarzyszące to zatłakany nos i łzawienie oka.
- Najczęściej bóle trwają ok. 30 min lecz mogą mieć charakter przewlekły.
- Ten rodzaj bólu zwykle dotyczy mężczyzn między 20 a 40 rokiem życia.



- 
- Klasterowy ból głowy- zgrupowane napady bólu.
 - Charakter palący, kłujący.
 - Czas trwania jednego napadu 15-180 min (średnio 60min.)
 - W ciągu jednego dnia nawet do 8 napadów bólu głowy.
 - Ból- b. silny, jednostronny zlokalizowany gł. w okolicy gałki ocznej, płata czołowego, skroniowego, karku i szyi.
 - Objawy dodatkowe: łzawienie z oka, przekrwienie spojówek, nieżyt nosa, obrzęk powiek, opadnięcie powieki, zwężenie źrenicy oka, zapadnięcie gałki ocznej do oczodołu, wzmożona potliwość i zaczerwienienie skóry twarzy po stronie bólu, pobudzenie, nadmierna ruchliwość.
 - Napady bólu często występują w nocy podczas snu, często o tej samej porze dnia.
 - Jest to choroba przewlekła przebiegająca z okresami remisji mogącymi trwać nawet przez wiele lat.

Nieopioidowe leki przeciwzapalne:

PARACETAMOL



1 TABLETKA = 500 MG



Jednorazowa dawka
dla dorosłych wynosi :
500 - 1000 MG

x4

W razie potrzeby dorosła
osoba może zażywać :
500 - 1000 MG
co 6 GODZINY

x8

Maxymalna dawka dobową
dla dorosłych wynosi :
8 X 500 MG
na DOBĘ

Niesteroidowe leki przeciwzapalne :

KWAS ACETYLOSALICYLOWY



1 TABLETKA = 500 MG



Jednorazowa dawka
dla dorosłych wynosi :
500 - 1000 MG

x6

W razie potrzeby dorosła
osoba może zażywać :
500 - 1000 MG
co 4 GODZINY

x8

Maxymalna dawka dobową
dla dorosłych wynosi :
8 X 500 MG
na DOBĘ

IBUPROFEN



1 TABLETKA = 200 MG



Jednorazowa dawka
dla dorosłych wynosi :
200 - 400 MG

x6

W razie potrzeby dorosła
osoba może zażywać :
200 - 400 MG
co 4 GODZINY

x6

Maxymalna dawka dobową
dla dorosłych wynosi :
6 X 200 MG
na DOBĘ

5 PRODUKTÓW ZWALCZAJĄCYCH BÓŁ GŁOWY



Ból głowy

Kiedy powinniśmy udać się do lekarza z powodu bólu głowy:

- gdy bóle narastają szybko i gwałtownie;
- jeśli wraz z bólem głowy wystąpią wysoka gorączka lub ból oka;
- gdy bólom głowy towarzyszą takie objawy, jak: nudności i wymioty, zaburzenia widzenia, zaburzenia świadomości, zaburzenia równowagi, omdlenia, sztywność karku, niedowład kończyn;
- jeśli samodzielne leczenie nie przynosi poprawy



SYMPTOMY OSTRZEGAWCZE UDARU MÓZGU

Infomedic.PL
Twój informator medyczny



OPADANIE
KĄCIKA UST



NIEDOWŁAD
KOŃCZYN



PROBLEMY
Z MOWĄ



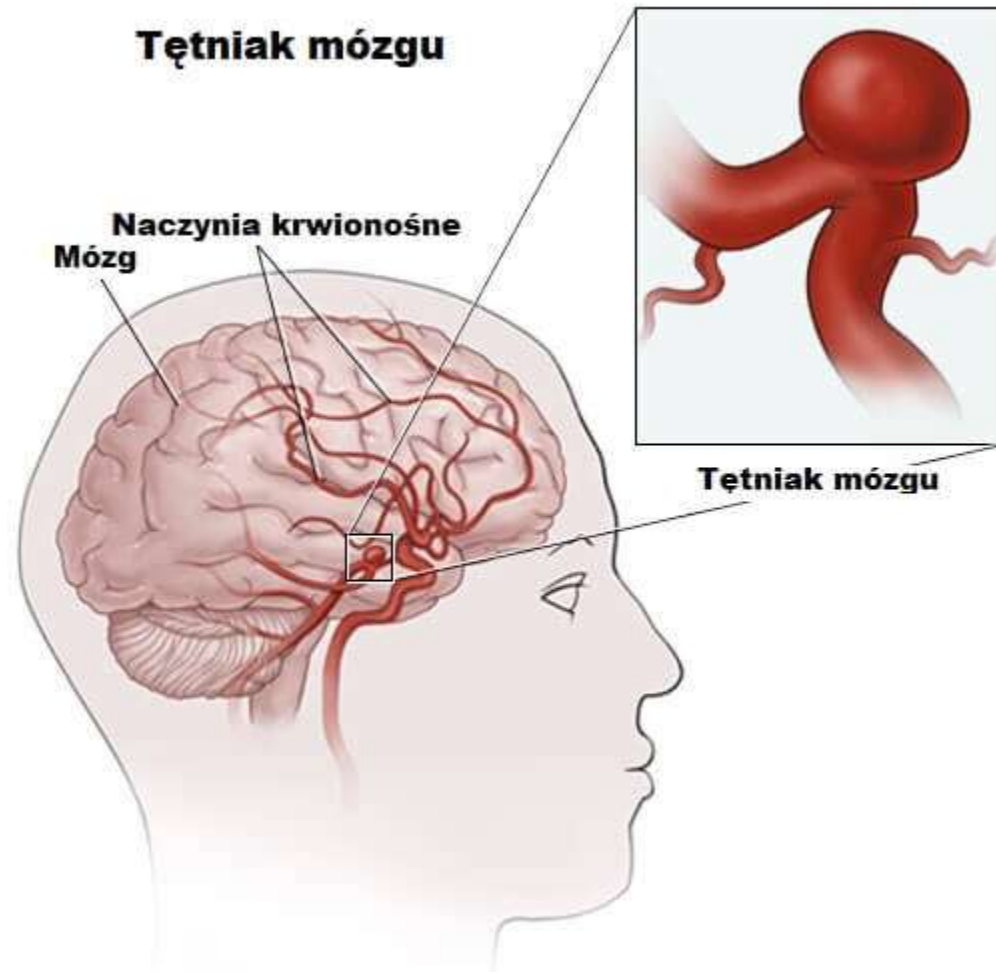
ZAWROTY GŁOWY
NIEWIADOMEHO
POCHODZENIA

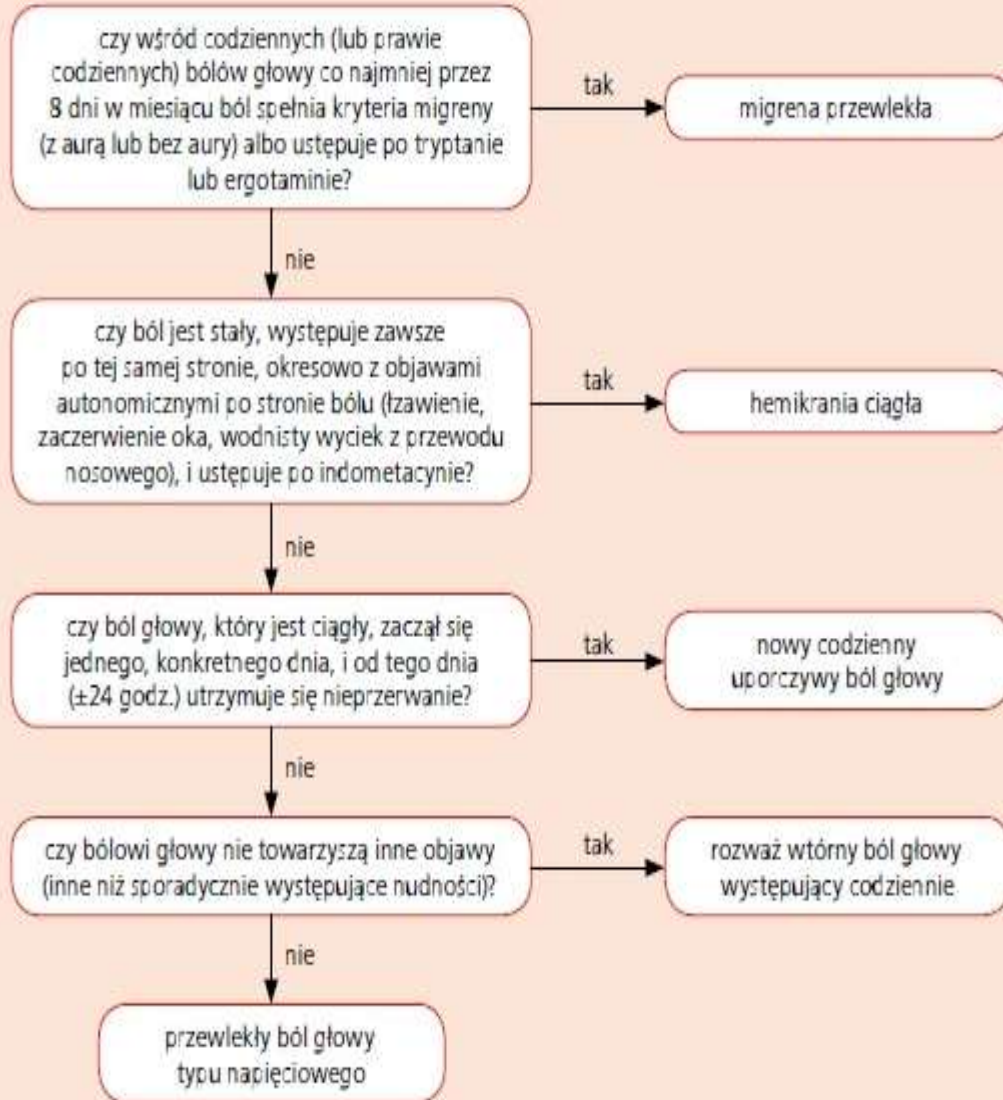


OSTRE
BÓLE
GŁOWY



ZABURZENIA
WIDZENIA





* Lek ten należałoby usytuować między II a III szczeblem drabiny analgetycznej.

