

# Bolesť hlavy

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je pri bolestiach hlavy normálne a čo môžete očakávať, ak takýmito bolesťami trpíte. Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi.

## Užitočné fakty

- **Bežné bolesti hlavy.** Najčastejší typ bolesti sa dá opísať ako tlak v hlave – je to bolesť, ktorú voláme ako obyčajnú alebo každodennú bolesť. Tieto bolesti sú zvyčajne miernej až stredne silnej intenzity a cítiť ich na oboch stranách hlavy. Zvyčajne je to pocit „tlaku“ alebo „uťahovania“ a nezhorší ju vykonávanie denných činností. Migréna je stredné až silné pulzovanie, ktoré sa môže vyskytnúť na jednej alebo oboch stranách hlavy a obyčajné denné činnosti túto bolesť zhoršujú.
- **Menej bežné bolesti hlavy.** Tieto zahŕňajú lokalizovanú bolesť (silná alebo veľmi silná bolesť v okolí oka alebo nad okom), bolesť hlavy z nadmerného užívania liekov proti bolesti (trpia ňou 1 až 2 ľudia zo 100), zapálené cievy a zvýšený tlak v hlave (spôsobený krvácaním alebo mozgovým nádorom)
- **Bolesti hlavy sú bežné.** Až 8 z 10tich ľudí má občasné bolesti hlavy a 1 – 2 ľudia z 10tich trpia migrénami.
- **Spúšťače migrén.** Migrénu môže spôsobiť mnoho faktorov, ako niektoré jedlá, stres, hlad, únava a môže byť silnejšia počas menštruačných zmien alebo pri braní antikoncepčných tabletiiek.

## Čo mám očakávať?

- **Veľmi zriedkavo to znamená niečo vážne.** Napriek tomu, že bolesť hlavy môže mať veľký vplyv na každodenný život, je len veľmi zriedkavo vážna alebo život-ohrozujúca. Väčšina sa vytratí sama, často do 24 hodín.
- **Vyšetrenia.** Veľmi zriedkavo budete potrebovať ďalšie vyšetrenia, ako skeny alebo krvné odbery.

## Čo môžem urobiť preto, aby som sa cítil/a lepšie – teraz a v budúcnosti?

- **Píšte si záznam.** Založte si denník, kde si poznačíte, ako často trpíte bolesťami hlavy, ako dlho trvali a či boli mierne, stredné alebo silné. Takýto záznam môže byť nápomocný, ak bolesti nasledujú určitý vzorec a na to, aby sa zistilo, aká liečba zaberá, čo je veľmi užitočné pre lekára. Užitočná predpripravená verzia na monitorovanie migrény je na tejto stránke: <http://www.migraineclinic.org.uk/wp-content/uploads/2012/01/NMC-monthly-diary.pdf>
- **Životný štýl.** Snažte sa čo najviac oddychovať a spať a využite každú príležitosť na relaxáciu.

*Pokračovanie na ďalšej strane*

## SELF CARE FORUM UŽITOČNÉ FAKTY č.6 (Verzia 1.0.1.)

- **Strava a tekutiny.** Pite minimálne 6 až 8 pohárov vody denne. Vyhnajte sa alkoholu a stravujte sa pravidelne.
- **Lieky proti bolesti hlavy.** V lekárni si môžete kúpiť rôzne tabletky proti bolesti bez lekárskeho predpisu. Vybrať si tie správne záleží na tom, čo uprednostňujete a tiež musíte brať do úvahy ostatné zdravotné ťažkosti, ak nejaké máte, lieky, ktoré na ne beriete, a riziko možných vedľajších účinkov. Lieky na liečenie migrén sú tiež dostupné. Vyhnite sa braniu liekov proti bolesti hlavy viac než 10 až 15 dní v mesiaci.
- **Ďalšia liečba.** Akupunktúra môže pomôcť s migrénou a bolesťami hlavy a tlaku v hlave. Riboflavin (dostupný v obchodoch so zdravou výživou) môže zredukovať výskyt migrén a ich intenzitu u niektorých ľudí. Ručná terapia môže pomôcť ak trpíte aj bolesťami krku.

### Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Lekársku pomoc vyhľadajte ak žiadne lieky na voľný predaj nezaberajú, alebo ak máte ťažkosti s vykonávaním bežných činností, či s chodením do práce. Taktiež by ste sa mali poradiť s lekárom, ak ste si všimli nasledujúce:

- **Opakované bolesti.** Bolesti sa opakujú častejšie a častejšie.
- **Sprievodné príznaky.** Zvraciate bez zjavnej príčiny alebo máte horúčku. Začne Vám tuhnuť krk a cítite sa ospalo.
- **Po poranení hlavy.** Trpíte vytrvalými bolesťami hlavy po údere do hlavy alebo inom zranení hlavy (Mierna bolesť hlavy 1 až 2 dni po zranení sú normálne a zvyčajne neškodné)
- **Spánok.** Bolesť hlavy Vám nedovolí zaspať alebo vás v noci zobúdzajú.
- **Určité situácie.** Bolesť hlavy je horšia počas kašľania, námahy, zohýnania, ležiacej polohy alebo smiechu.
- **Reč a správanie.** Ak ste si všimli zmenu v správaní alebo reči.
- **Nezvyčajné fyzické pocity.** Cítite sa slabo, cítite strpnutie hocikde na tele, alebo sa cítite labilne na nohách.
- **Sila.** Náhla veľmi silná bolesť, ako by Vás „ovalili mechom“.
- **Oči.** S ťažkosťami sa pozeráte do svetla, alebo máte iné nové príznaky, ako napríklad že vidíte škvrny.
- **Iné symptómy.** Máte bolesti svalov, bolesť pri žutí, citlivú lebku alebo sa necítite dobre.

### Kde môžem získať viac informácií?

- **NHS Choices.** <http://www.nhs.uk/Conditions/headache/Pages/Introduction.aspx>
- **Pain Toolkit.** [www.pain toolkit.org](http://www.pain toolkit.org) poskytujú informácie o tom, ako si poradiť s bolesťami hlavy a ako im predísť. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.