

Информация для пациентов с головной болью напряжения



«Головная боль у меня может длиться несколько дней, я чувствую, как будто на моей голове тесная шапка, обруч или шлем; это больше похоже на напряжение или давление, чем на настоящую боль. Эти ощущения полностью не нарушают, но существенно ограничивают мою активность в течение дня».

Головная боль напряжения (ГБН) – самая распространенная форма головной боли. ГБН не угрожает тяжелыми осложнениями, но может заметно снижать работоспособность и качество жизни. Ее часто описывают как чувство сдавления или давления, как «шапка» или «обруч» на голове.

Боль может длиться от 30 минут до нескольких дней. При частых эпизодах требуется наблюдение врача.

Какие бывают формы головной боли напряжения?

Выделяют две формы ГБН.

1. Эпизодическая – симптомы возникают время от времени и проходят. Такая форма ГБН часто описывается как «обычная» головная боль.

2. Хроническая – головная боль беспокоит большую часть дней. Иногда она присутствует постоянно, хотя может быть умеренной. Такой вариант чаще влияет на повседневную активность.

Почему возникает боль?

Основную роль играет напряжение мышц головы и шеи. Оно ухудшает кровоснабжение тканей и запускает выделение веществ, которые поддерживают болевой сигнал. Чаще всего это связано со стрессом и длительным мышечным напряжением – например, при работе в неудобной позе или за компьютером. Эмоциональное напряжение усиливает мышечный спазм и поддерживает замкнутый круг боли.

Что помогает снизить частоту боли?

Регулярные немедикаментозные меры дают устойчивый эффект. Наиболее полезны:

- перерывы в работе, расслабление, массаж головы и шеи, теплые ванны;
- дыхательные и релаксационные упражнения для снижения стресса;
- регулярная физическая активность и прогулки;
- коррекция настроения при длительной тревоге или снижении настроения (с участием врача);
- ведение дневника головной боли помогает выявить провоцирующие факторы и оценить эффективность лечения.

Как правильно использовать обезболивающие препараты?

Облегчить и устранить ГБН помогают нестероидные противовоспалительные препараты или ацетилсалициловая кислота. Парацетамол действует слабее. Эти препараты снимают симптомы, но не влияют на причину боли. При лечении частых и хронических форм ГБН следует попытаться воздействовать на причину: стресс, эмоциональные нарушения, напряжение мышц.

Не слишком часто!

Регулярный частый прием обезболивающих может привести к учащению головной боли и формированию лекарственно-индуцированной (абзусной) боли. Поэтому важно строго соблюдать инструкцию по применению препарата. Не следует принимать лекарство с обезболивающим действием чаще 2 раз в неделю.

Нужны ли обследования?

Специальных диагностических исследований, которые подтверждают диагноз ГБН, нет. В большинстве случаев дополнительные обследования не требуются.

Врач может назначить компьютерную или магнитно-резонансную томографию, если есть сомнения в диагнозе или признаки другого заболевания. Отсутствие направления на обследование означает, что данных для установления диагноза ГБН достаточно.

Когда требуется профилактическое лечение?

При частой или хронической боли одного приема обезболивающих недостаточно. Врач назначает препараты для ежедневного приема. Они снижают чувствительность к боли и предупреждают новые эпизоды.

Для профилактического лечения могут применяться антидепрессанты, противосудорожные средства или миорелаксанты. Не удивляйтесь, но эти препараты первоначально разработали для лечения других заболеваний. Но доказано, что они эффективны для предотвращения эпизодов ГБН.

При приеме препаратов аккуратно следуйте инструкции по их применению. Исследования показали, что наиболее частая причина недостаточной эффективности лечения – несоблюдение режима терапии.

Какие есть дополнительные методы лечения?

Физиотерапия, методы релаксации, биологическая обратная связь, йога или электрическая стимуляция могут уменьшать выраженность симптомов. Но они не всем подходят, и их эффект очень индивидуален. Для принятия решения о применении одного из этих методов предварительно проконсультируйтесь с врачом.

Ботулинический токсин при ГБН не показал эффективности.

Будет ли лечение эффективным?

Если причина головной боли выявлена и устранена, эпизодическая ГБН редко перерастает в серьезную проблему. Если устранена причина, эпизодическая ГБН, как правило, проходит сама и нет необходимости в дальнейшей терапии.

Но для некоторых пациентов, особенно с хронической ГБН, многие способы лечения оказываются частично эффективными или неэффективными вовсе. В таком случае необходимо обратиться к специалисту по головной боли (цефалгологу) или в специализированный центр лечения головной боли, в котором имеется широкий спектр методов терапии ГБН.

Источник:

Головная боль напряжения (ГБН). Взрослые. Клинические рекомендации Минздрава России. 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/162_3