

# შაკიკი

ინფორმაცია პაციენტებისათვის

მომზადა გვანცა გიორგაძემ

## **Lifting The Burden**

**The Global Campaign to Reduce the Burden of Headache Worldwide**

„შევუმსუბუქოთ თავის ტკივილის ტვირთი მსოფლიოს“

გლობალური კამპანია თავის ტკივილის წინააღმდეგ

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის, თავის ტკივილის მსოფლიო ალიანსის, თავის ტკივილის საერთაშორისო საზოგადოებისა და ევროპის თავის ტკივილის ფედრაციის ურთიერთთანამშრომლობა

თავის ტკივილი რეალური პრობლემაა, რომელიც სათანადო სამედიცინო ყურადღებას მოითხოვს.

წინამდებარე ბროშურის მიზანია, დაგეხმაროთ თქვენი თავის ტკივილის ტიპის, დიაგნოზისა და დანიშნული მკურნალობის სწორად გაგებაში.

მიღებული ინფორმაცია გაგიადვილებთ ექიმთან ურთიერთობას, რაც საბოლოოდ მკურნალობის შედეგს გააუმჯობესებს.

### რა არის შაკიკი?

“შაკიკის შეტევის დროს იძულებული ვარ მთელი დღით, ზოგჯერ კი უფრო ხანგრძლივადაც შევწყვიტო ჩვეული, ყოველდღიური საქმიანობა. ყველაფერი ყრუ ტკივილით იწყება, რომელიც თანდათან ძლიერდება და აუტანელი ხდება. მცირე მოძრაობაც კი ამწვავებს ტკივილს, ამიტომ მირჩევენია გაუნძრევლად ვიწვე. გარკვეული ხნის შემდეგ ტკივილი მცირდება, მეორე დღეს დაქანცული და ენერგიისგან დაცლილი ვარ, თუმცა სხვა მხრივ თავს კარგად ვგრძნობ.“

შაკიკი პერიოდული შეტევით მიმდინარე ქრონიკული ავადმყოფობაა. შეტევა შეიძლება წელიწადში მხოლოდ 1-2 ჯერ ან თვეში რამოდენიმეჯერ განვითარდეს.

შაკიკის ძირითადი სიმპტომია თავის ტკივილი, რომელიც ჩვეულებრივ საკმაოდ ძლიერია. ტკივილს ხშირად გულისრევა ან ღებინება, ასევე სინათლის და ხმაურის აუტანლობა ახლავს თან.

თუ თქვენი თავის ტკივილი ზემოთ აღწერილს გავს, დიდი ალბათობით ეს შაკიკია.

## რა იწვევს შაკიკს?

შაკიკს განაპირობებს თავის ტვინში მიმდინარე ცვლილებები, კერძოდ ტვინის იმ ნაწილში, რომელიც ტკივილსა და სხვა შეგრძნებებს აღიქვამს. სავარაუდოდ, თქვენ მემკვიდრეობით გადმოგეცათ ეს ავადმყოფობა მშობლებისაგან ან სხვა წინაპრებისაგან.

## ვის შეიძლება აწუხებდეს შაკიკი?

შაკიკი ძალზე გავრცელებული ავადმყოფობაა, იგი აწუხებს დაახლოებით ყოველ მეშვიდე ზრდასრულ ადამიანს. ქალებში სამჯერ უფრო ხშირად გვხვდება, ვიდრე მამაკაცებში. უმეტესწილად ბავშვობის ან მოზარდობის პერიოდში იწყება. გოგონებში განსაკუთრებით ხშირად დებიუტი სქესობრივი მომწიფების პერიოდს ემთხვევა.

შაკიკი მემკვიდრული ავადმყოფობაა და თაობიდან თაობას გადაეცემა.

## როგორი სახის შეიძლება იყოს შაკიკი?

შაკიკის ყველაზე ხშირი ფორმაა შაკიკი აურის გარეშე. შაკიკის შემთხვევათა სამ მეოთხედს მხოლოდ ეს ტიპი შეადგენს. ყოველ მეათე დაავადებულს აქვს შაკიკი აურით, ორჯერ მეტს კი – ორივე სახის შეტევები.

გაცილებულ იშვიათია შაკიკის უტკივილო ფორმა – ტიპური აურა თავის ტკივილის გარეშე. ამ ტიპის შაკიკი უფრო მეტად ხანდაზმულებში გვხვდება. არსებობს შაკიკის სხვა სახეობებიც, თუმცა ისინი იშვიათია.

## რა სიმპტომებით ვლინდება შაკიკი?

შაკიკის შეტევა შეიძლება ოთხი ფაზისგან ანუ სტადიისაგან შედგება. ყოველ ფაზას თავისი დამახასიათებელი სიმპტომი აქვს. მაგრამ, შეტევის დროს ოთხივე სტადიის სიმპტომები შესაძლებელია არ გამოვლინდეს. შეტევებს შორის შაკიკის სიმპტომები არ გვხვდება და ადამიანი სრულიად ჯანმრთელად გრძნობს თავს.

### წინმსწრები ფაზა

წინმსწრები ფაზა ყოველთვის წინ უძღვის შეტევას. მაგრამ, შაკიკით დაავადებულთა მხოლოდ ნახევარი გრძნობს ამ სტადიას. თუ თქვენ ერთ-ერთი მათგანი ხართ, თავის ტკივილის დაწყებამდე რამოდენიმე საათით ან 1-2 დღით ადრე შეამჩნევთ გაღიზიანებას, მოწყენილობას ან ზოგად სისუსტეს. ზოგიერთი კი, პირიქით, ამ პერიოდში ენერჯის მოზღვავებას აღნიშნავს. ზოგს მადა უძლიერდება, სხვებმა კი “უბრალოდ იციან”, რომ მალე შაკიკის შეტევა დაიწყება.

### აურა

თუ შაკიკი აურით მიმდინარეობს, იგი ყოველთვის წინმსწრები ფაზის შემდგომ იწყება. აურა მხოლოდ შემთხვევათა მესამედში ვითარდება, თუმცა ის არ წარმოადგენს ყოველი შეტევის აუცილებელ ნაწილს. აურა – ეს არის სიგნალი თავის ტვინიდან. ამ დროს თავის ტვინის სისხლმომარაგება დროებით (მაგრამ არა მნიშვნელოვნად!) ფერხდება.

აურა ჩვეულებრივ 10-30 წუთი გრძელდება, მაგრამ შეიძლება უფრო გახანგრძლივდეს. ყველაზე ხშირად იგი მხედველობითია – ვლინდება შავი ლაქის, ნათელი ან მოციმციმე წერტილების, ფერადი ზიგზაგების სახით, ჩვეულებრივ ცალმხრივად.

უფრო იშვიათია სენსორული აურა – ჩხვლეტის ან გაბუჟების შეგრძნება, რომელიც ძირითადად რომელიმე ხელის თითებში იწყება, თანდათანობით ვრცელდება მთელს კიდურზე და იმავე მხარეს მოიცავს ენას და სახეს. ასეთი აურა თითქმის ყოველთვის თანხლებულია მხედველობითი სიმპტომებით. აურის ნაწილი შეიძლება იყოს აგრეთვე მეტყველების დარღვევა, სიტყვების სწორად შერჩევის გაძნელება.

### თავის ტკივილი

თავის ტკივილის ფაზა ყველაზე მძიმე და შემაწუხებელია და რამოდენიმე საათიდან ორ-სამ დღემდე გრძელდება. თავის ტკივილი შაკიკის დროს ხშირად საკმაოდ ძლიერია,

მეტწილად ცალმხრივია, მაგრამ ორმხრივადაც გვხვდება; მოიცავს ძირითადად შუბლის და საფეთქლის არეებს, თუმცა შესაძლებელია თავის ნებისმიერ ნაწილზე გავრცელდეს. ტკივილი ჩვეულებრივ მფეთქავია (წააგავს პულსაციას), ძლიერდება მოძრაობის დროს. მეტწილად ახლავს გულისრევა, შესაძლებელია ღებინებაც (რაც ამსუბუქებს ტკივილს). სინათლე და ხმაური შემაწუხებელია, ყველაზე სასურველი ამ დროს ბნელ და წყნარ ოთახში განმარტოვებაა.

## ჩაწყნარება

თავის ტკივილის ჩაწყნარების ფაზაში შესაძლებელია ისევ სუსტად, გაღიზიანებულად ან დათრგუნულად იგრძნოთ თავი, გაგიჭირდეთ კონცენტრირება. ძალების სრულ აღდგენას ზოგჯერ მთელი მომდევნო დღე სჭირდება.

## რა არის “შაკიკის ზღურბლი”?

შაკიკის შეტევის წინასწარ განსაზღვრა შეუძლებელია და შეიძლება ნებისმიერ დროს დაიწყოს. ამასთანავე, დაავადებულთა ნაწილი სხვებთან შედარებით შეტევის განვითარებისადმი უფრო მეტი მიდრეკილებით გამოირჩევა. რაც უფრო დაბალია თქვენი შაკიკის ზღურბლი, შეტევა უფრო ადვილად ვითარდება, და პირიქით.

შაკიკის სიხშირე გარკვეულწილად ხელშემწყობებზე – ე.წ. ტრიგერებზე დამოკიდებული. ხელშემწყობი წარმოადგენს შეტევის გამშვებ მექანიზმს (ჩვენ დღემდე არ ვიცით, როგორ ხდება ეს). ხელშემწყობები უფრო ადვილად იწვევენ შაკიკს, როდესაც ზღურბლი დაბალია. მაღალი ზღურბლის შემთხვევაში შეტევის დასაწყებად ზოგჯერ ორი-სამი ხელშემწყობის ერთობლივი მოქმედებაა საჭირო.

ხელშემწყობებთან ერთად ცნობილია მთელი რიგი წამომწყები ანუ მაპროვოცირებელი ფაქტორები, რომელთა გავლენით ქვეითდება შაკიკის ზღურბლი, შედეგად კი ხელშემწყობების მოქმედება ადვილდება. გადაღლილობა, შფოთვა და ზოგადად, სტრესი ახდენს შაკიკის წამომწყებას, ისევე როგორც მენჯისი, ორსულობა და მენოპაუზა.

## რა უწყობს ხელს შაკიკის შეტევის განვითარებას?

ბუნებრივია, ხელშემწყობების ცოდნა და თავიდან აცილება ხელს უწყობს შაკიკის შეტევების შემცირებას. მაგრამ მათი ზუსტად განსაზღვრა ხშირად რთული და ზოგჯერ შეუძლებელია, ვინაიდან ხელშემწყობი ყველასათვის ერთნაირი არ არის; მეტიც, ერთ

ადამიანში ყველა შეტევის ხელშემწყობი შეიძლება ერთი და იგივე არ იყოს. ბევრს საერთოდ არ შეუძლია შეტევის ხელშემწყობის ამოცნობა.

**კვება:** ზოგიერთი სახის საკვები (და ალკოჰოლი), მაგრამ მხოლოდ ადამიანთა გარკვეულ ნაწილში. შეტევას უმეტესად განაპირობებს შიმშილი – დაგვიანებით ან არასაკმარისი რაოდენობით საკვების მიღება, ასევე კოფეინის მიღების ერთბაშად შეწყვეტა და გაუწყლოვანება.

**ძილი:** მავნებელია როგორც გამოუძინებლობა, ასევე ზედმეტი ძილი.

**სხვა ცხოვრებისეული სიტუაციები:** ძლიერი ფიზიკური დატვირთვა, მოგზაურობა შორ მანძილზე, განსაკუთრებით დროის სარტყლის ცვლილებით.

**გარემო ფაქტორები:** ძლიერი ან მოციმციმე სინათლე, მძაფრი არომატები და ამინდის მკვეთრი ცვლილება;

**ფსიქოლოგიური ფაქტორები:** ემოციური სტრესი, ან, რაოდენ გასაკვირიც არ უნდა იყოს, სტრესის შემდგომი მოსვენების პერიოდი.

**ჰორმონული ფაქტორები ქალებში:** მენსტრუაცია; ჰორმონული კონტრაცეპციის შეწყვეტა ან ჰორმონ-ჩანაცვლებითი თერაპია.

ყველაზე ხშირი ხელშემწყობია **შიმშილი**, ან საკვების არასათანადო რაოდენობით მიღება. ეს ფაქტორი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ახალგაზრდებში – ბავშვებმა შაკიკისადმი მიდრეკილებით არასოდეს არ უნდა გამოტოვონ საუზმე! ქალებში მნიშვნელოვანი პოტენციური ხელშემწყობებია **მენზესთან** დაკავშირებული ჰორმონული ცვლილებები.

ზემოთ ჩამოთვლილი და სხვა ბევრი ხელშემწყობი **სტრესის** ერთგვარი ფორმებია, რაც ადასტურებს, რომ შაკიკით დაავადებულები ცუდად ეგუებიან ცვლილებებს.

## როგორ ვიმკურნალო?

შეტევის სამკურნალოდ რამოდენიმე ჯგუფის მედიკამენტი გამოიყენება. ბევრი მათგანი, სწორად და გადაჭარბების გარეშე მიღების შემთხვევაში, ძალზე ეფექტურია. ყველაზე ხშირად ამ მიზნით **ტკივილგამაყუჩებლებს** მიმართავენ, რომლებიც ურეცეპტოდ გაიცემა და ძირითადად შეიცავს **ასპირინს**, **იბუპროფენს** ან **პარაცეტამოლს**. მათ შორის ყველაზე ნაკლებად ეფექტური პარაცეტამოლია. ზოგადად, პირის ღრუში ხსნადი ან შუშხუნა პრეპარატები უფრო სწრაფად და უკეთესად მოქმედებს.

თუ ტკივილი თანხლებულია გულისრევით ან ღებინებით, გამაყუჩებელს ემატება **ღებინების საწინააღმდეგო მედიკამენტები**. გარდა პირდაპირი, გულისრევა/ღებინების საწინააღმდეგო მოქმედებისა, ისინი ხელს უწყობენ გამაყუჩებლების სწრაფ შეწოვას, რითაც აძლიერებენ მათ ეფექტს. თუ შეტევის პერიოდში გულისრევა ძალზე ძლიერია და წამლის დალევა გაძნელებულია, შესაძლებელია უკანა ტანის სანთლების გამოყენება.

ურეცეპტოდ გასაცემი ტკივილგამაყუჩებლის არჩევაში შეგიძლიათ **პროვიზორი** დაიხმაროთ. თუ არჩეული პრეპარატი არ გშველით, უნდა მიმართოთ ექიმს. ექიმი შეგიჩვენებთ შაკიკის საწინააღმდეგო სპეციფიურ მედიკამენტს. მისი მიღება მიზანშეწონილია, როდესაც ჩვეულებრივი გამაყუჩებლები და ღებინების საწინააღმდეგო საშუალებები სიმპტომებს ვერ ამცირებს.

შაკიკის საწინააღმდეგო პრეპარატების მოქმედების მექანიზმი საკმაოდ განსხვავებულია. ისინი არ ებრძვიან ტკივილს, არამედ იწვევენ შაკიკის დროს თავის ტვინში მიმდინარე ცვლილებების უკუგანვითარებას. მათ მიეკუთვნება **ერგოტამინის წარმოებულები**, რომლებიც მხოლოდ ზოგიერთ ქვეყანაში გამოიყენება და ე.წ. **ტრიპტანები**. თქვენი ექიმის რჩევის მიხედვით, ტრიპტანები გამაყუჩებლებთან, ღებინების საწინააღმდეგო საშუალებებთან ან ორივე მათგანთან ერთად შეგიძლიათ მიიღოთ. რამოდენიმე მარტივი პირობის დაცვა უფრო ეფექტურს ხდის შეტევის მკურნალობას; კერძოდ:

## **მიიღეთ წამალი სწრაფად...**

ყოველთვის თან იქონიეთ იმ პრეპარატის გარკვეული დოზა, რომელიც დანიშნული გაქვთ ექიმის მიერ ან გამოცდილი გაქვთ, როგორც **ეფექტური ტკივილგამაყუჩებელი**. თუ ამჩნევთ, რომ შეტევა იწყება, მიიღეთ წამალი რაც შეიძლება სწრაფად. დროულად მიღებული მედიკამენტი უკეთესად იმოქმედებს. შაკიკის შეტევის დროს კუჭი ნაკლებად აქტიურია, ამიტომ დასაღვევი ტაბლეტები კარგად არ შეიწოვება და ისე სწრაფად ვერ ხვდება სისხლში, როგორც ჩვეულებრივ პირობებში. თუ შეძლებთ, მიირთვით ან დალიეთ რაიმე ტკბილი

## **...მაგრამ არა ხშირად**

ყოველთვის ზუსტად შეასრულეთ ექიმის დანიშნულება. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, არ მიიღოთ შეტევის სამკურნალო მედიკამენტები ძალზე ხშირად, ვინაიდან შესაძლებელია განვითარდეს ე.წ. **მედიკამენტების ჭარბი მოხმარებით გამოწვეული თავის ტკივილი**. გადაჭარბების თავიდან ასაცილებლად, გამაყუჩებლები არასოდეს მიიღოთ რეგულარულად ორ დღეზე ხშირად კვირაში.

## თუ მკურნალობა არაეფექტურია?

როდესაც ხშირ ან ძლიერ ტკივილთან გამკლავება შეტევების სამკურნალო მედიკამენტებით ვერ ხერხდება, მიზანშეწონილია ე.წ. **პრევენციული მკურნალობა**. განსხვავებით წინა მეთოდისაგან, წამლები უნდა მიიღოთ ყოველდღიურად, ვინაიდან ისინი სრულიად სხვა გზით მოქმედებენ – აჩერებენ შაკიკის მიმდინარეობას. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ამაღლებენ თქვენი შაკიკის ზღურბლს.

თქვენი ექიმი შეგირჩევთ შესაფერის პრეპარატს და განგიმარტავთ მის გვერდით მოვლენებს. მათი უმრავლესობა სრულიად სხვა მიზნითაა შექმნილი. ასე რომ, არ გაგიკვირდეთ, თუ ექიმი მაღალი არტერიული წნევის, ეპილეფსიის ან დეპრესიის სამკურნალო წამალს შემოგთავაზებთ. ბუნებრივია, თქვენ მას ამ მიზეზებით არ იღებთ. ეს წამლები შაკიკის წინააღმდეგაც მოქმედებენ. თუ თქვენ რომელიმე მათგანს იღებთ, გულდასმით მისდით დანიშნულებას.

**შაკიკის პრევენციული მკურნალობის არაეფექტურობის ერთერთი ხშირი მიზეზია წამლის მიღების გამოტოვება.**

## სხვაგვარად როგორ დავეხმარო საკუთარ თავს?

რეგულარული ფიზიკური ვარჯიში და სხეულის ფორმის შენარჩუნება ძალზე სასარგებლოა თქვენთვის.

მიზანშეწონილია შაკიკის შეტევის **ხელშემწყობი** და **წამომწყები** ფაქტორების გამოცნობა. რამოდენიმე მათგანის აცილება შესაძლებელია, ზოგიერთის გაკონტროლება კი რთული ან პრაქტიკულად შეუძლებელია.

## თავის ტკივილის დღიურის წარმოება

დღიურში ჩაინიშნეთ მნიშვნელოვანი მონაცემები – რა სიხშირით გაქვთ თავის ტკივილი, როდის გემართებათ შეტევა, რამდენ ხანს გრძელდება და რა სიმპტომები ახლავს თან.

დღიურში ჩანიშნული ინფორმაცია ძალზე ღირებულია როგორც დიაგნოზის დასაზუსტებლად, ასევე ავადმყოფობის მიმდინარეობაზე დასაკვირვებლად და მკურნალობის ეფექტურობის შესაფასებლად.

## როგორ მოვიქცე, თუ ვფიქრობ რომ ორსულად ვარ?

დაორსულების შემთხვევაში აუცილებლად მიმართეთ ექიმს!

**შაკიკის სამკურნალო ზოგიერთი პრეპარატის მიღება ორსულობის დროს არ შეიძლება.**

## მჭირდება თუ არა გამოკვლევები?

შაკიკის ამოცნობა რთული არ არის. შაკიკის დიაგნოზი ემყარება თავის ტკივილის და სხვა სიმპტომების თქვენეულ აღწერას და ფიზიკური გასინჯვის ნორმალურ მონაცემებს. თუ ექიმი არ არის დარწმუნებული დიაგნოზში, შესაძლებელია დაგინიშნოთ გარკვეული გამოკვლევები, მათ შორის „თავის ტვინის გადაღება“ ანუ **ნეიროგამოსახვა** (კომპიუტერული ტომოგრაფია, მაგნიტურ-რეზონანსული გამოსახვა). ნეიროგამოსახვა საშუალებას აძლევს ექიმს გამორიცხოს თავის ტკივილის სხვა შესაძლო მიზეზები. თუმცა, ეს ხშირად საჭირო არ არის.

**არ არსებობს გამოკვლევა, რომელიც დაადასტურებს შაკიკის დიაგნოზს.**

## შემცირდება თუ არა თავის ტკივილი?

ჯერჯერობით შაკიკის სრული განკურნება შეუძლებელია, თუმცა შესაძლებელია მისი დაძლევა. ამასთანავე, უმრავლეს შემთხვევაში ასაკთან ერთად შეტევები მცირდება და ზოგჯერ საერთოდ ქრება. თუ შეეცდებით დაიცვათ ბროშურაში მოცემული რეკომენდაციები და თქვენი ექიმის რჩევები, შესაძლებელი გახდება ავადმყოფობის მიმდინარეობის შეცვლა და შეტევების წარმატებული კონტროლი.