

იწვევს თუ არა თავის ტკივილის მკურნალობა თავის ტკივილს?

ნებისმიერი ფიზიოლოგიური ფუნქციის დარღვევის დროს ადამიანები ცდილობენ მიმართონ ამ საწუხრის შემამცირებელ, დამაამბებელ საშუალებას ანუ „მაშველ“ პრეპარტს.

- მაგ., სპაზმის დროს იყენებენ სპაზმის მომხსნელს, ცხვირის გაჭედვის დროს – ცხვირის გამხსნელს, შეშუპების დროს – შარდმდენს, ტკივილის დროს – ტკივილგამაყუჩებელს.

ასეთ მკურნალობას სიმპტომური ეწოდება. იმ შემთხვევაში, როდესაც ესა თუ ის საწუხარი დიდხანს გრძელდება ან ხშირად მეორდება საჭირო ხდება სიმპტომური მკურნალობის ანუ „მაშველი“ პრეპარტის ხშირი გამოყენება.

გარკვეულ შემთხვევებში „მაშველი“ პრეპარტი თავად ხდება ახალი საწუხრის ანუ ავადმყოფური მდგომარეობის სათავე. ერთ-ერთი ასეთი შემთხვევაა, როდესაც ქრონიკული თავის ტკივილის დროს ადამიანები იყენებენ ტკივილგამაყუჩებლებს და ეწყებათ ახალი ფორმის თავის ტკივილი, რომელსაც მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილი ეწოდება.

- ადრე ეწოდებოდა: „უკუქცევითი თავის ტკივილი“, „წამლისმიერი თავის ტკივილი“, „მედიკამენტების ავადმომხმარების თავის ტკივილი“.

რას ნიშნავს ჭარბი მოხმარება?

მედიკამენტების ჭარბი მოხმარება ინდივიდუალურია სხვადასხვა ავადმყოფობის და პაციენტის შემთხვევაში. პირველადი თავის ტკივილების დროს საერთაშორისო შეთანხმებით დადგენილია „მაშველი“ პრეპარტის ზღვრული ლიმიტები:

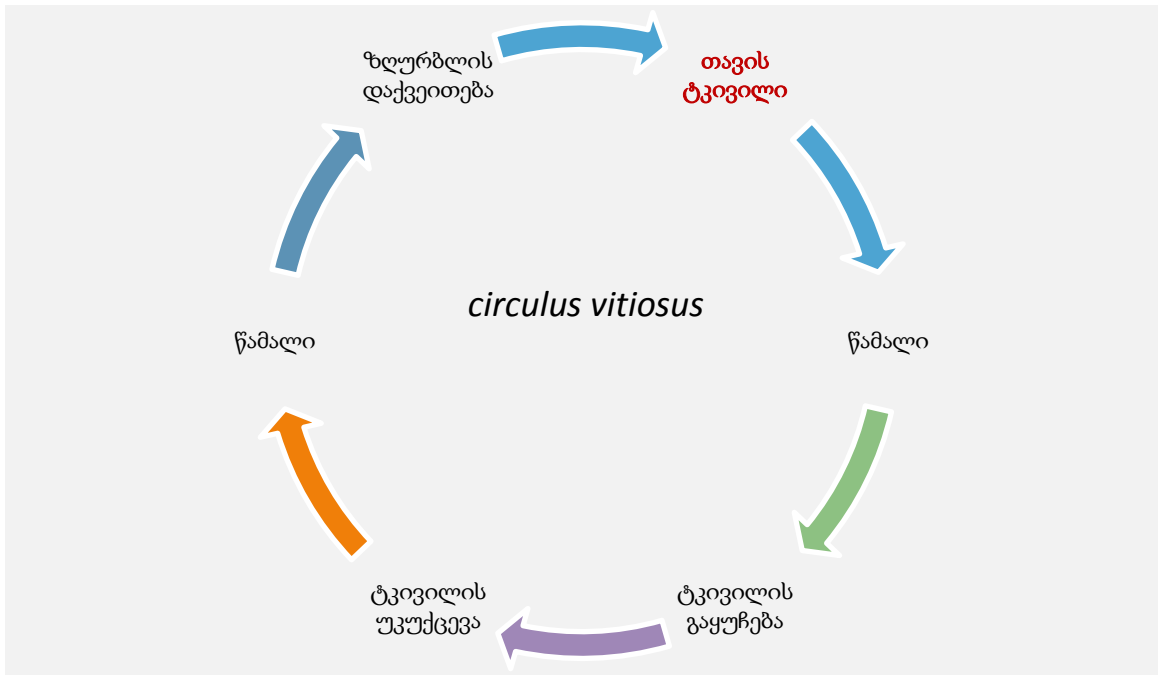
- მარტივი ანუ არაკომბინირებული ანალგეზიური და არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო საშუალებებისთვის – 15 დღე თვეში სამ თვეზე მეტ ხანს.
- კომბინირებული ანალგეზიური საშუალებებისთვის, ტრიპტანებისთვის, ერგოტამინისთვის – 10 დღე თვეში სამ თვეზე მეტ ხანს.

მწვავე თავის ტკივილის დროს უმჯობესია ტკივილგამაყუჩებელი მედიკამენტი მიიღოთ არაუმეტეს 2 დღისა კვირაში.

როგორ ვითარდება მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილი?

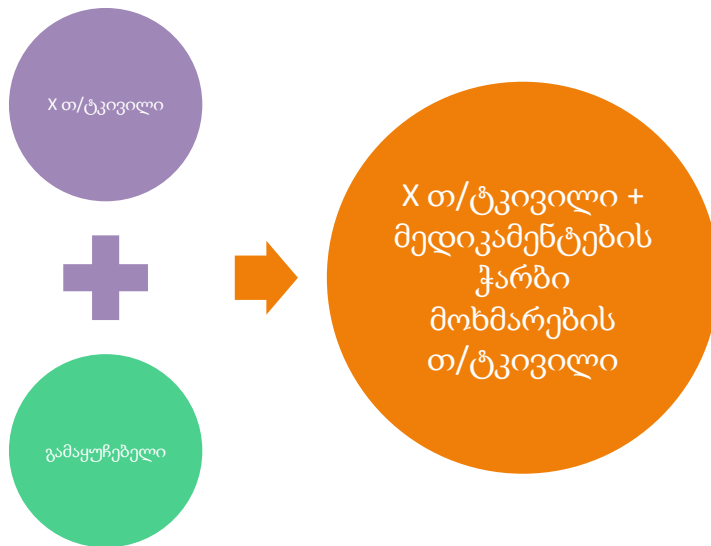
მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილი ხშირად ვითარდება რომლიმე პირველადი თავის ტკივილის არასწორი მკურნალობის შედეგად.

X თავის ტკივილი → ტკივილგამაყუჩებლის მიღება აყუჩებს თავის ტკივილს → წამლის მოქმედების გავლა წამოიწყებს ახალ ტკივილს → ახალი ტკივილი თავად „ითხოვს“ ტკივილგამაყუჩებლის ახალი დოზის მიღებას → ქვეითდება ტკივილის ზღურბლი → ტკივილი მძაფრდება და ხშირდება → ახალი ტკივილი კვლავ „ითხოვს“ ტკივილგამაყუჩებლის ახალი დოზის მიღებას → იზრდება ტკივილგამაყუჩებლის მოხმარება → ყალიბდება წამალზე დამოკიდებულება → ჩნდება **მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილი**.



ახალი ტკივილის აღმოცენებისას ძველი ქრება?

არა. მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილი ახალი პრობლემაა, ხოლო ძველი პრობლემა კვლავ პრობლემად რჩება: X თავის ტკივილი + ტკივილგამაყუჩებელი = X თავის ტკივილი + მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილი.



რა სიმპტომები აქვს მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილს?

- იზრდება თავის ტკივილის სიხშირე
- მცირდება ტკივილიგამაყუჩებლების ეფექტურობა
- იზრდება ტკივილიგამაყუჩებლებზე მოთხოვნა
- ქვეითდება ცხოვრების ხარისხი და შრომისუნარიანობა
- დილა იწყება თავის ტკივილით
- ვითარდება დეპრესია.

როგორ დავადგინოთ მედიკამენტების ჭარბად მოხმარების თავის ტკივილი?

უპასუხეთ შემდეგ კითხვებს:

1. რეგულარულად იყენებთ ტკივილიგამაყუჩებლებს კვირაში სამჯერ ან მეტჯერ?
2. შემცირდა მედიკამენტების ეფექტურობა მათი ჭარბად მოხმარების შემდეგ?
3. გაღვიძებთ თუ არა თავის ტკივილი დილაობით?

თუ ყველა ამ კითხვაზე თქვენს პასუხი დადებითია, მაშინ თქვენ ჭარბად მოიხმართ მედიკამენტებს და გახშირებული თავის ტკივილიც სწორედ ამის შედეგი შეიძლება იყოს.

როგორ დავაღწიოთ თავი მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილს?

აუცილებელია ტკივილიგამაყუჩებლების შეწყვეტა, პრევენციული მკურნალობა და ჯანსაღი ცხოვრების წესების დაცვა.

ტკივილიგამაყუჩებლების შეწყვეტის ტემპთან დაკავშირებით არსებობს ორი მოსაზრება:

1. მედიკამენტების და კოფეინის ხელაღებით მოხსნა
2. მედიკამენტების დოზისა და კოფეინის მოხმარების ეტაპობრივად შემცირება
 - კოფეინს შეიცავს: ჩაი, ყავა, შოკოლადი, გაზიანი და ენერგეტიკული სისმელები, კოლა, ტკივილიგამაყუჩებლები და სხვ.

სამახსოვრო

- ჩამოტვირთეთ საიტიდან თავის ტკივილის დღიური <http://www.pain.org.ge/patients/performance/>;
- შეავსეთ რეგულარულად თავის ტკივილის დღიური
- აკონტროლეთ ტკივილგამაყუჩებლების გამოყენების სიხშირე;
- მიმართეთ ექიმს – ტკივილგამაყუჩებლების ხშირი მიღების შემთხვევაში აუცილებელია პრევენციული მკურნალობა. ამით შეამცირებთ შეტევების ხანგრძლივობას და სიხშირეს;
- გაითვალისწინეთ – ტკივილგამაყუჩებლების დოზის ნელნელა კლების შემთხვევაში თავდაპირველად შესაძლოა ტკივილი გაუარესდეს;
- დაეკითხეთ ექიმს როგორ მოხსნათ მწვავე თავის ტკივილის შეტევა ან როგორ უნდა შეამციროთ ტკივილის ინტენსივობა;
- დაიცავით მედიკამენტების მისაღები დოზები;
- იყავით მომთმენი – მედიკამენტების ჭარბი მოხმარებისგან გასათავისუფლებად შესაძლოა დაგჭირდეთ ორი-სამი თვე;
- მისდით ჯანსაღ ცხოვრებას.

ჯანსაღი ცხოვრების რჩევები

- იარეთ სუფთა ჰაერზე
- ივარჯიშეთ რეგულარულად
- მიიღეთ 3 ლიტრზე მეტი წყალი დღეში
- არ გამოტოვოთ კვება
- დაიძინეთ ერთსა და იმავე დროს
- მოერიდეთ დღის განმავლობაში ან დილით ხანგრძლივ ძილს.