

ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილი

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 ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილი?

”თავდაპირველად თავის ტკივილი დღის მეორე ნახევარში იწყებოდა. ტკივილის მიუხედავად, მუშაობის გაგრძელება შემეძლო, მაგრამ კონცენტრირება მიჭირდა. აღმოვაჩინე, რომ რამოდენიმე სახის გამაყუჩებელი ტკივილს ამცირებდა. თანდათანობით ტკივილი სულ უფრო და უფრო გახშირდა და ახლა თითქმის ყოველდღე მიწევს აბების მიღება. ისეთი შეგრძნება მაქვს, თითქოს ეს სიმძიმე თავიდან არასოდეს მომეხსნება.“

ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილი არ არის დამოუკიდებელი ავადმყოფობა. ეს სახელწოდება ყველაზე მართებულად აღწერს სხვადასხვა წარმოშობის თავის ტკივილს, რომელიც თვის მანძილზე 15 ან მეტი დღე გრძელდება, ხოლო მისი მიმდინარეობის ხანგრძლივობა 3 თვეს აღემატება.

როგორი სახის შეიძლება იყოს ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილი?

ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილის რამდენიმე ტიპს განასხვავებენ. დაყოფა ძირითადად ტკივილის მიზეზის მიხედვით ხდება. ყველაზე ხშირია ქრონიკული დამაბულობის ტიპის და მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილი. მედიკამენტების ჭარბი მოხმარებით გამოწვეული თავის ტკივილი (იხ. ქვემოთ) შესაძლებელია განვითარდეს შაკიკის ან დამაბულობის ტიპის თავის ტკივილის შედეგად.

ვის შეიძლება აწუხებდეს ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილი?

ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილი უფრო ხშირია, ვიდრე შეიძლებოდა გეფიქრათ. იგი ცხოვრების მანძილზე ერთხელ მაინც აწუხებს დაახლოებით ყოველ მეოცე ადამიანს. ქალები მამაკაცებთან შედარებით უფრო მეტად მიდრეკილნი არიან ამ ტიპის თავის ტკივილისადმი, შესაძლებელია შეგვხვდეს ბავშვებშიც.

რა სიმპტომებით ვლინდება ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილი?

ძირითადი სიმპტომია ძალზე ხშირი, სხვადასხვაგვარი, თუმცა უმეტესწილად ყრუ თავის ტკივილი. დღის მანძილზე მისი ინტენსივობა ცვალებადია, პერიოდულად მკვეთრად ძლიერდება, გაუსაძლისი ხდება და ჩნდება შეგრძნება, რომ აღარასოდეს გაყუჩდება. მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების გამოწვეული თავის ტკივილი ყველაზე ძლიერია დილით, გაღვიძებისას. სხვა ხშირი სიმპტომებია დაღლილობის შეგრძნება, გულისრევა, გაღიზიანებადობა და ძილის დარღვევა.

როგორ ვიმკურნალო?

ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილის მკურნალობის სტრატეგიას განსაზღვრავს დიაგნოზი და ტკივილის განვითარების მიზეზი.

ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილის ყველა ტიპი **დროებით ემორჩილება** ტკივილგამაყუჩებლებსა და შაკიკის საწინააღმდეგო მედიკამენტებს, მაგრამ ხშირ შემთხვევაში ამ წამლების ეფექტი ნაწილობრივია და დროთა განმავლობაში სულ უფრო მცირდება. მათი გამოყენება მიზანშეუწონელია, ვინაიდან შესაძლებელია მდგომარეობის გაუარესება გამოიწვიოს.

თუ თავის ტკივილი მედიკამენტების ჭარბი მოხმარებითაა გამოწვეული, ცალსახად აუცილებელია მათი მიღების შეწყვეტა.

მჭირდება გამოკვლევები?

მიუხედავად ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილის ტიპისა, არ არსებობს გამოკვლევა, რომელიც დაადასტურებს დიაგნოზს. ეს უკანასკნელი ემყარება თავის ტკივილის აღწერილობას და ფიზიკური გასინჯვის ნორმალურ მონაცემებს. ძალზე მნიშვნელოვანია ექიმს მიაწოდოთ ზუსტი ინფორმაცია **თქვენი შეგრძნებების** და მათი **განვითარების** თანმიმდევრობის შესახებ. ასევე უდიდესი მნიშვნელობა აქვს იმ გამაყუჩებლებისა და სხვა მედიკამენტების **რაოდენობას** და **მიღების სიხშირეს**, რომელსაც თავის ტკივილის გამო იყენებთ.

ჩვეულებრივ, ექიმისათვის არ წარმოადგენს სირთულეს, განასხვავოს ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილი რაიმე უფრო სერიოზული ავადმყოფობისაგან. თუ იგი არ არის დარწმუნებული დიაგნოზში, თავის ტკივილის სხვა სავარაუდო მიზეზების გამორიცხვის მიზნით, შესაძლებელია დანიშნოს სხვადასხვა გამოკვლევები, მათ შორის „თავის ტვინის გადაღება“ ანუ **ნეიროგამოსახვა** (კომპიუტერული ტომოგრაფია, მაგნიტურ-რეზონანსული გამოსახვა). თუმცა, ნეიროგამოსახვა ხშირად არ არის აუცილებელი და თუ თქვენი ექიმი ამას საჭიროდ არ თვლის, ეს ნიშნავს, რომ გამოკვლევა ვერ დაეხმარება მას სწორი მკურნალობის შერჩევაში.

რა არის მედიკამენტების ჭარბი მოხმარებით გამოწვეული თავის ტკივილი?

ნებისმიერ მედიკამენტს, რომელსაც თქვენ თავის ტკივილის სამკურნალოდ იყენებთ, ხანგრძლივი და ხშირი მიღების შემთხვევაში, შეუძლია **თავად გახდეს თავის ტკივილის მიზეზი**. ასპირინი, პარაცეტამოლი, იბუპროფენი, კოდეინი – ფაქტობრივად, ყველა გამაყუჩებელი, ისიც კი, რომელიც ურეცეპტოდ იყიდება, დაკავშირებულია ამ პრობლემასთან. და ეს მხოლოდ გამაყუჩებლებს არ ეხება. უშუალოდ შაკიკის შეტევის სამკურნალო პრეპარატები (ტრიპტანები, განსაკუთრებით კი ერგოტამინი), ჭარბი მოხმარების შემთხვევაში, ასევე იწვევს თავის ტკივილს.

მსგავსი თავის ტკივილი (მაგრამ არა უშუალოდ მედიკამენტების ჭარბი მოხმარებით გამოწვეული) შესაძლებელია განვითარდეს დიდი რაოდენობით კოფეინის მიღების შედეგად. ჩვეულებრივ, კოფეინის წყაროს წარმოადგენს ყავა, ჩაი ან კოლას ტიპის სასმელები. პრობლემის მიზეზი შეიძლება გახდეს თავად კოფეინის ტაბლეტები ან კოფეინის შემცველი კომბინირებული ტკივილგამაყუჩებლები.

მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილის განვითარების ზუსტი მექანიზმი უცნობია და სავარაუდოდ, განსხვავდება პრეპარატის სახეობის მიხედვით. ტრიპტანების და ერგოტამინის ხშირი მიღების შეჩერებას **აღკვეთის მდგომარეობა** (მოხსნის ეფექტი) ახასიათებს, ანუ პრეპარატის მოქმედების დასრულებისთანავე თავის ტკივილი ახლდება. მიიჩნევენ, რომ ტკივილგამაყუჩებლები დროთა განმავლობაში განაპირობებენ ცვლილებებს თავის ტვინის იმ სისტემებში, რომლებიც ტკივილის აღქმას ემსახურება. დროთა განმავლობაში ორგანიზმი წამალს ეჩვევა და საჭირო ხდება სულ უფრო მეტი და მეტი დოზის მიღება.

ადამიანთა უმრავლესობისათვის, ვისაც თავის ტკივილი იშვიათად აწუხებს, ტკივილგამაყუჩებლები უსაფრთხო და ეფექტურია. მაგრამ, ჭარბი მოხმარებით გამოწვეული თავის ტკივილი მოსალოდნელია ნებისმიერ ისეთ შემთხვევაში, როდესაც თავის ტკივილის გამო გამაყუჩებელს რეგულარულად, კვირაში **სამი დღე და უფრო ხშირად** ღებულობენ.

ჩვეულებრივ, ყველაფერი დამაბულობის ტიპის თავის ტკივილის, ან (უფრო ხშირად) შაკიკის იშვიათი შეტევებით იწყება. ზოგჯერ, გარკვეული მიზეზების გამო, თავის ტკივილი ხშირდება. ტკივილის გახშირება შეიძლება ავადმყოფობის ბუნებრივი მიმდინარეობით ან სხვა ტიპის თავის ტკივილის, სტრესის და კუნთოვანი ტკივილის თანდართვით აიხსნას. ტკივილის მატებასთან ერთად იზრდება ტაბლეტების მიღების სიხშირეც, ვიდრე ორივე მათგანი – ტკივილიც და წამლის დაღვევაც **ყოველდღიური ჩვეულებრივი მოვლენა (!)** არ გახდება.

აქ უკვე ბევრი ხვდება, რომ წამლების ამ რაოდენობით მოხმარება არასწორია და ცდილობს მათ შემცირებას. მედიკამენტების შემცირებამ შეიძლება თავის ტკივილი გააძლიეროს და **ალკვეთის მდგომარეობა** ანუ მოხსნის სინდრომი გამოიწვიოს. ასეთ შემთხვევაში ადამიანი იძულებული ხდება გამაყუჩებლები კიდევ უფრო **დიდი რაოდენობით** მიიღოს. საბოლოოდ, ყალიბდება ჩაკეტილი **მანკიერი წრე**, რომლის გახსნაც შეიძლება რთული აღმოჩნდეს.

გადამწყვეტი მნიშვნელობა არა აქვს რამდენ ტაბლეტს იღებთ – თუ თქვენ რეგულარულად იყენებთ გამაყუჩებლის სრულ დოზას კვირაში მხოლოდ 1-2 დღე, წამლისმიერი თავის ტკივილის განვითარების ალბათობა ნაკლებია. მაგრამ, თუ მცირე დოზებით და თითქმის ყოველდღიურად იღებთ გამაყუჩებელს, დიდი შანსი გაქვთ გააუარესოთ თქვენი თავის ტკივილი.

ქრონიკული ყოველდღიური თავის ტკივილის პრობლემის სათავე ტკვილგამაყუჩებლის ხშირი მიღებაა.

შევძლებ თავად გავუმკლავდე პრობლემას?

ამ მდგომარეობიდან ერთადერთი გამოსავალი არსებობს: **სრულიად უნდა შეწყდეს თავის ტკივილის გამაყუჩებელი ყოველგვარი მედიკამენტის მიღება.**

კლინიკურმა კვლევებმა აჩვენა, რომ ამ გზით უმრავლეს შემთხვევებში მკვეთრი გაუმჯობესების მიღწევაა შესაძლებელი. მაგრამ, მდგომარეობის საბოლოოდ გამოსწორებას ზოგჯერ 3 თვეც კი ჭირდება. თუ, მედიკამენტების შეწყვეტის მიუხედავად, თავის ტკივილი ამ ვადის ამოწურვის შემდეგაც გრძელდება, მისი მიზეზი ნათელი ხდება და იგი უკეთ ექვემდებარება სწორად დანიშნულ სპეციფიურ მკურნალობას.

წამლების მიღება შეგიძლიათ ერთბაშად შეწყვიტოთ ან მათი რაოდენობა თანდათანობით შეამციროთ 2-3 კვირის მანძილზე. როგორი არჩევანიც არ უნდა გააკეთოთ, ამ პერიოდში ჭარბად მიიღეთ სითხეები (მაგრამ მოერიდეთ კოფეინის შემცველ სასმელებს!). თუ ერთბაშად შეწყვეტთ, პრაქტიკულად აუცილებლად გექნებათ ალკვეთის მდგომარეობისთვის დამახასიათებელი სიმპტომები: თავის ტკივილის გაძლიერება, გულისრევა (შესაძლოა ღებინებაც), შფოთვა და ძილის დარღვევა. ეს სიმპტომები გამოჩნდება წამლის მოხსნიდან 48 საათის მანძილზე და, უარეს შემთხვევაში, შეიძლება გაგრძელდეს 2 კვირამდე. ამასთანავე, თანდათანობით

შეწყვეტის მცდელობა უფრო ხშირად არის ხოლმე წარუმატებელი, ალბათ ამიტომაც გრძელდება უფრო დიდხანს.

პრაპარატის მოსახსნელად **შესაფერისი დრო** უნდა შეარჩიოთ. აჩქარება ასეთი მნიშვნელოვანი მოვლენის დაგეგმვისას საზიანოა. გასათვალისწინებელია, რომ რამოდენიმე დღით ვერ შეძლებთ მუშაობას, რის შესახებაც წინასწარ უნდა აცნობოთ სამსახურში.

რა მოხდება, თუ მედიკამენტების მიღებას არ შევწყვეტ?

ვინაიდან მედიკამენტების გადაჭარბება იწვევს თავის ტკივილს, მათი მიღების გაგრძელება არასწორი არჩევანია. ასეთ შემთხვევაში, თავის ტკივილი კიდევ უფრო გაძლიერდება, ტკივილდამაყუჩებლები ან პრევენციული მედიკამენტები კი ვეღარ გიშველით. საბოლოოდ, შესაძლებელია კიდევ უფრო მეტად ავნოთ საკუთარ თავს – **დაიზიანოთ თირკმლები ან ღვიძლი.**

არსებობს, თუ არა რაიმე სხვა სახის მკურნალობა?

გამაყუჩებლების შედარებით უმტკივნეულოდ მოსახსნელად თქვენს ექიმს შეუძლია გამოგიწეროს წამლები, რომლებსაც ყოველდღიურად მიიღებთ. ისინი მოქმედებს მხოლოდ მაშინ, თუ შეწყდება თავის ტკივილის საწინააღმდეგო ყველა მედიკამენტის მიღება; მაგრამ ამ პირობითაც კი, მათი ეფექტურობის წინასწარ განსაზღვრა შეუძლებელია. გარკვეული ხნის შემდეგ მოგიწევთ ალტერნატიული მკურნალობის შეწყვეტაც, ამიტომ ბევრი პაციენტი მასზე უარს ამბობს.

შემიძლია ვიყო დარწმუნებული, რომ ეს აღარ განმეორდება?

მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილი ანაცვლებს თავდაპირველ თავის ტკივილს – **შაკიკს ან დამაბულობის ტიპის თავის ტკივილს**, რომლის გამოც დაიწყეთ წამლების მიღება. ეს ნიშნავს, რომ თუ გამაყუჩებლების მოხსნის შემდეგ მათი გადაჭარბებით გამოწვეული თავის ტკივილი გაუმჯობესდა, არ არის გამორიცხული, რომ **ტკივილი დაბრუნდეს საწყისი ფორმით.**

როდესაც თავის ტკივილი დაიბრუნებს ძველ სახეს, საჭიროების შემთხვევაში, შეგიძლიათ სიფრთხილით განაახლოთ წამლების მიღება, ოღონდ არა უადრეს რამოდენიმე კვირისა. ბუნებრივია, **ჭარბი მოხმარების განვითარების რისკი კვლავ რჩება**. ჭარბი მოხმარების თავიდან ასაცილებლად **ერიდეთ გამაყუჩებლის მიღებას ზედიზედ სამი დღე ან რეგულარულად სამი დღე კვირის მანძილზე**.

ყოველთვის წაიკითხეთ ანოტაცია, რომელიც მოყვება მედიკამენტს.

თუ თავის ტკივილი არ მცირდება, ან კვლავ ბრუნდება, არავითარ შემთხვევაში **არ გააგრძელოთ წამლების მიღება ექიმთან კონსულტაციის გარეშე**.

მიმართეთ ექიმს, თუ თავის ტკივილი რჩება ხშირი ან მდგომარეობის გაუმჯობესების შემდეგ კვლავ აღინიშნება შეტევების გახშირება.

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.

მედიკამენტების ჭარბი მოხმარების თავის ტკივილის განვითარების მაღალი რისკის დროს დღიურის წარმოება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია.

თავის ტკივილის დღიურის საშუალებით შესაძლებელია მიღებული წამლების რაოდენობის და მათი დოზების ზუსტი აღნუსხვა.