

А.Алтунин

Головная боль

# Александр Иванович Алтунин

## Головная боль

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69405232](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69405232)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Головная боль – это весьма распространенное состояние. За последние двадцать лет головная боль сильно помолодела. И стала касаться не только молодежи, но и юношества, и подростков. Причин головной боли существуют десятки. Работа написана с целью восполнить дефицит информации по данному вопросу. В работе даются рекомендации по поводу диагностики состояния. И некоторые подходы к лечению. Анальгетики, к сожалению, никак не влияют на причины возникновения головной боли. Особенно часто головная боль возникает на нервной почве. И тогда необходимо серьезно и основательно лечить именно эту причину.

# Александр Алтунин

## Головная боль

– Доктор, я уже была в пяти медицинских центрах, оставила там больше десяти тысяч, а голова моя как болела, так и болит...

Головная боль в последние десять лет стала в 2-4 раза более распространенной, чем прежде. Причин этому бесконечное множество. Теоретическому аспекту этой проблемы посвящены десятки диссертаций. Но что необходимо знать обычному человеку, чтобы успешно бороться с этим нередко весьма неприятным явлением в нашей жизни, заставляющим видеть в окружающем мире только серые краски, менять свои серьезные планы на день?

Большинство считает, что достаточно знать набор обезболивающих (анальгетиков) препаратов (анальгин, парацетамол, баралгин, пенталгин, седалгин и т.д.), чтобы вовремя выпить необходимую таблетку. На самом деле ситуация гораздо сложнее. Почти ежедневно мне приходится наблюдать сколь большую цену люди платят за свое невежество в столь простом и элементарном на первый взгляд вопросе. Начать хотя бы с того, что частая головная боль (3-4 раза в месяц и чаще) может служить проявлением "органики" (общей неполноценности головного мозга – ЦНС чело-

века), причем, как приобретенного, так и врожденного характера. Не забывайте, что процент нормальных родов за 20 лет уменьшился с 50 до 5... Иначе говоря, 95 человек из 100 уже в момент появления на свет (и до этого) подвергаются воздействию в лучшем случае одного, а иногда и нескольких неблагоприятных факторов. Это может быть токсикоз беременной, гипоксия и асфиксия плода и новорожденного (кислородное голодание или удушение в родовых путях вследствие десятков самых различных причин); прием беременной определенных лекарств (самостоятельно или по неправильному назначению врача) или алкоголя, вызывающих изменения у организма плода, вплоть до выраженных уродств или общей нежизнеспособности; облучение рентгеновскими лучами или радиоактивными источниками; наложение щипцов в момент родов на голову ребенка и т.д.

После рождения это различные крупные и мелкие травмы головы, после чего к врачам обращается лишь 10-20 процентов людей (причем, как самих взрослых, так и по поводу их детей). А то, что первое время может быть и не проявлялось как-то особенно, обязательно серьезно заявит о себе в будущем. Ребенок растет, а вместе с ним его патология.

В ряде случаев в роли косвенной причины выступают тяжелые общие инфекции в детстве (даже ангина, орз, грипп и т.д.), инфекционные заболевания ЦНС (центральной нервной системы) даже у взрослых людей (о детях и говорить не приходится). Это энцефалиты, менингиты, арахноидиты и

т.д.

Анализируя за 15 лет динамику роста частоты возникновения головной боли у различных групп пациентов, невольно приходишь к выводу, что самым распространенной причиной является изменение артериального давления – его снижение или повышение. Тем более, что 90 процентов людей разделяются на гипотоников (обычное АД от 90/50 до 110/70 мм.рт.ст.) и гипертоников (АД от 130/90 до 150/100 мм.рт.ст.). У многих врачей (терапевтов, невропатологов, кардиологов и т.д.) поэтому уже стал любимым диагноз: "Нейроциркуляторная (или вегетососудистая) дистония". По-русски говоря, – нарушение регуляции тонуса сосудов, и в первую очередь, головного мозга.

В отдельных случаях головная боль необычного и странного характера сопровождается определенными психическими заболеваниями и квалифицируется как парастезия или сенестопатия (вычурное ощущение типа чувства грызущего мозг червяка).

Все большее и большее число людей реагирует на резкие колебания погоды (колебания атмосферного давления, влажности, ионизированности, электро-магнитного поля и т.д.). Причем, кроме острой или тупой головной боли может быть еще ноющая, с чувством распирания или, наоборот, сжатия, покалывания, жжения, онемения, тяжести или пустоты. Настроение в такие периоды, как правило, подавленное или с периодами беспричинной раздражительности.

Мыслительные процессы в той или иной степени заторможены и затруднены, человеку трудно сосредоточиться, он рассеян, чувствует себя "не в своей тарелке".

У многих людей после стрессовых ситуаций бывают многочасовые приступы головной боли. В таких случаях это лишь внешний симптом уже имеющегося невротического состояния.

К сожалению, все чаще даже у детей дошкольного возраста (как показали специальные комплексные исследования) выявляется повышенное внутричерепное давление при обычном и даже пониженном общем. Иногда причина бывает в патологическом очаге биоэлектрической активности головного мозга, в некоторых случаях приводящая даже к эпилепсии (при отсутствии своевременных и адекватных диагностических и лечебных мер).

Каждые три месяца лично мной выявляется больной с опухолью головного мозга. По внешнему виду человека, начиная с трехлетнего возраста, видно его частичная неполноценность головного мозга (ЦНС), поэтому назначается необходимое весьма информативное и совершенно безвредное обследование: электроэнцефалограмма (ЭЭГ), реоэнцефалограмма (РЭГ), М-эхо-энцефалограмма (М-эхо-ЭГ), осмотр глазного дна. Что позволяет предварительно расставить точки над "и". При необходимости проводится рентгенография черепа в двух проекциях, для решения более сложных вопросов дополненная компьютерной томографи-

ей (рентген-обследование с помощью компьютера).

У женщин нередко мигрень вызывает сильнейшие головные боли вплоть до рвоты. Закономерной бывает головная боль при многих инфекционных заболеваниях как результат реакции на высокую температуру тела и воздействие нейротоксинов, вырабатываемых бактериями и вирусами.

Частые операции под общим наркозом, особенно в детском возрасте, могут служить причиной снижения общей полноценности ЦНС. Это не значит, что от них следует отказаться, если в них на самом деле есть необходимость, просто об этом нужно знать и помнить, чтобы потом принять соответствующие меры по нейтрализации и снижению неблагоприятных последствий.

Среди относительно экзотических причин можно выделить паразитарные заболевания головного мозга, когда личинки паразитов вместе с током крови заносятся прямо в мозг и производят там необратимые изменения.

Среди лиц, старше 40 лет головная боль может являться проявлением повышения внутриглазного давления, что порой предшествует развитию серьезного заболевания – глаукомы.

Не остается безразличным мозг и к длительным нагрузкам зрительного характера (телевизор, компьютер, многочасовое непрерывное чтение книг и т.д.). Все больше доставляет хлопот и остеохондроз шейного отдела позвоночника у людей с сидячей и малоподвижной работой.

Подробное перечисление возможных групп причин возникновения головной боли связано с тем, что в каждом из этих случаев необходимо свое, совершенно специфическое лечение, а не прием анальгина. Халатное отношение к собственным мозгам потом заставит вас потратить во много раз больше времени и сил (а теперь и денег) на даже частичную ликвидацию того, что получилось в итоге из небольшого (в настоящем или прошлом) пустяка.

Конечно, если у вас головная боль бывает только 1-2 раза в месяц, то вам особенно волноваться не стоит. Если же чаще, то желательно более ответственное отношение к своему здоровью. Помните, что анальгин и все его аналоги лишь временно уменьшают ощущение головной боли, совершенно не устраняя ее истинных причин. И пока последние не исчезнут (или существенно уменьшатся), вам будет требоваться все больше и больше таблеток. Причем, со временем, ваш организм к ним будет адаптироваться и требовать все более сильных лекарств. В итоге вы сами себя приведете в тупик. Тем более, что к анальгетикам не испытывает особой любви ни желудочно-кишечный тракт, ни печень и почки, да и сердце тоже.

Очень важно, чтобы вся ситуация находилась под контролем одного врача, обладающего как достаточной компетенцией в неврологии (и отчасти психиатрии), так и добросовестностью... Или заинтересованностью в улучшении вашего здоровья.



Иногда головная боль – это психологическая реакция человека на конкретную неприятную ситуацию, причем, она может быть как сознательного, так и подсознательного характера. Чаще всего это уход от возможного конфликта или ответственности. У многих женщин (и у некоторых мужчин) головная боль – это своеобразное проявление их сексуальной неудовлетворенности и интимного дискомфорта. И тут уже не невропатолог, а психотерапевт, сексопатолог или психоаналитик должен помочь разобраться в ситуации, ибо сам человек о такой связи может даже и не подозревать...

Головная боль – это обычное явление в климактерический период у женщин. Это может быть и последствие экстрасенсорного воздействия. Иногда после общения с энергетическим вампиром человек ощущает резкий дискомфорт в организме и в том числе головную боль. Анальгетики при этом чаще всего абсолютно неэффективны. У отдельных людей так может проявляться так называемый сглаз и это подтверждено как собственными наблюдениями за десять лет, так и специальными исследованиями группы квалифицированных психиатров и биоэнерготерапевтов.

У людей со средней и сильной сексуальной конституцией (гормональным типом организма) иногда длительное (несколько недель или месяцев) воздержание вызывает головную боль. Многодневное умственное или психологическое переутомление (экзамен, развод и т.д.) также способно спровоцировать дискомфорт в области головы. У детей стар-

ше 10 лет это может быть и результат конфликта с ровесниками, учителями, родными.

Следует обратить особое внимание на закономерности появления головной боли в различное время суток и периоды лунного календаря, а также на сопутствующие симптомы: тошноту, рвоту, повышение артериального давления или температуры тела, носовое кровотечение, изменение общего состояния и т.д.

Тем, кто не желает идти к врачу, можно посоветовать не искушать судьбу и вместо периодического приема анальгетиков предложить совершенно безобидные сосудистые лекарства: циннарезин, кавинтон, трентал, одно из которых взрослые должны принимать по 1 таблетке три раза в день в течение месяца 1-2 курса в год (весна, осень). Без обследования нельзя принимать ноотропные препараты (ноотропил, церебролизин, энцефабол, аминалон и т.д.), так как они могут перевести скрытую судорожную готовность головного мозга в явное судорожное состояние. Если курс сосудистых препаратов не помог, то это еще один веский аргумент в пользу основательного обследования и лечения и лучше всего у психиатра или психоневролога.