

Здравствуйте! Сегодня мы открываем рубрику «Уголок невролога». Вести эту рубрику буду я - Лейла Ринатовна Ахмадеева. Я – доктор медицинских наук, профессор кафедры неврологии Башкирского медуниверситета. В этой рубрике мы будем размещать материалы, которые помогут жителям нашей республики, не являющимся врачами, определиться, когда им может потребоваться помощь невролога. Мы будем публиковать данные российских и зарубежных авторов, отвечать на Ваши вопросы, делиться теми знаниями, которые мы, как неврологи, хотим передать Вам. Здесь будут мои советы, результаты исследований, которые помогут Вам получить представление о распространенных заболеваниях, работы практикующих неврологов, памятки, позволяющие четче сформулировать Ваши вопросы при обращении к неврологу и другая информация. Например, сегодня мы хотим предложить Вам фрагмент из нашей разработки о головных болях, готовящейся к изданию. Ее основной автор и инициатор написания - врач-невролог клиники БГМУ Деревянко Х.П.

ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

Раньше полагали, что сосуды сжимаются и расширяются, вызывая боль. Теперь ученые считают, что это играет определенную роль, но не является причиной.

Большинство приступов головной боли начинаются с тройничного нерва, который передает болевые импульсы в голову. При возбуждении этот нерв реагирует на неболевые раздражители, в результате возникает головная боль. При повторяющемся раздражении нерв посылает импульсы постоянно, что вызывает более тяжелые симптомы. Тройничный нерв связан с рвотным центром, что объясняет тошноту и рвоту, которые часто появляются при головной боли.

Поговорим о наиболее распространенном состоянии из всех типов головной боли – **ГОЛОВНОЙ БОЛИ НАПРЯЖЕНИЯ**. Она называется так потому, что ее причиной в основном служит напряжение мышц головы, часто связанное еще и с эмоциональным напряжением и психологическими перегрузками. Головная боль напряжения - это привычная давящая боль в височных областях или ощущение по миллиметру сжимающегося обруча, который сдавливает голову. Это отдельная болезнь, которая включена в международную классификацию болезней, имеет свой код - G44.2, и в большинстве случаев требует подбора лечения.

Головная боль напряжения бывает **хронической** и **эпизодической**. Симптомы их очень схожи, отличается только частота появления.

В соответствии с разработанными диагностическими критериями Международного общества головной боли (International Headache Society - <http://www.i-h-s.org>) для **хронической головной боли напряжения (tension type headache)** характерны 5 признаков:

1. Головная боль отмечается на протяжении 15 и более дней в месяц (или 180 и более дней в год) в течение более 3 месяцев.
2. Боль длится часами или бывает ежедневной и не прекращается.
3. Должны быть как минимум 2 характеристики из следующих:
 - a. Боль двусторонняя.
 - b. Давит или сжимает (не пульсирует).
 - c. Незначительная или умеренная по интенсивности.
 - d. Не ухудшается при физической нагрузке (при ходьбе или подъеме по лестнице).
4. Боль сопровождается не более чем одним дополнительным клиническим признаком, таким как непереносимость света, звука или легкое подташнивание. Рвоты и мучительной тошноты не бывает.
5. Боль не является признаком другого заболевания.

Эпизодические головные боли напряжения бывают не чаще 15 дней в месяц или 180 дней в год. Поэтому в одном из следующих выпусков мы расскажем Вам, как вести дневник головной боли, который очень поможет врачу поставить Вам правильный диагноз и выбрать лучшее для Вас лечение.

Конечно же, для того, чтобы поставить диагноз головной боли напряжения не достаточно лишь рассказа пациента. Ведь похожая головная боль может быть симптомом более тяжелой болезни. Вы уже, наверное, обратили внимание, что это даже включено в критерии Международного Общества головной боли. Поэтому, если Вас головная боль беспокоит, мешает работать, жить и быть счастливым, необходима консультация невролога. Неврологи всегда должны раздеть пациента, осмотреть его, проверить силу мышц, координацию движений, различные рефлексy, чувствительность кожи и провести ряд других тестов. В большинстве случаев головные боли напряжения не потребуют лечения в больнице. Грамотный невролог может подобрать нужное Вам лечение, не отрывая Вас от семьи и работы.