

- Александр Ильич, давайте начнем наш разговор с наиболее распространенных форм головных болей и их причин?

- Головная боль является самой частой жалобой при обращении к врачам, она может быть симптомом нескольких сотен различных заболеваний, а у 50 из них является главным симптомом.

Прежде всего, разделим всю головную боль на два важных типа: первичная головная боль и вторичная. Первичная головная боль - это состояние, при котором головная боль является первичным проявлением заболевания и никаких других болезненных процессов не выявляется. Такая головная боль - самая распространенная, на нее приходится 90 - 95 процентов всех случаев головной боли.

Вторичная головная боль - это когда уже есть какая-то болезнь, а головная боль - один из ее симптомов.

По статистике самая частая разновидность головной боли - головная боль напряжения. Ею страдают до 85 процентов людей. Если человек отмечает головную боль после напряженного дня или при смене погоды, то, как правило, - это головная боль напряжения. Ее основные характеристики: сжимающая, давящая, умеренной интенсивности, двухсторонняя, длительностью от 30 минут до недели.

Еще один крайне распространенный вид первичной головной боли - это мигрень. Упоминания о мигрени можно встретить в романах XIX века, а в США сегодня - это самый частый неврологический диагноз. Удивительно, но в России ставить такой диагноз не принято. Основные характеристики мигрени: односторонняя, пульсирующая, высокой интенсивности, длительностью от 4 до 72 часов боль.

Эти два типа головной боли являются основными, и во многом они схожи. По последним данным, оба типа имеют одинаковые корни - нарушение серотонинергических ноцицептивных механизмов, а расширение сосудов и напряжение мышц уже вторично. Все это крайне интересно и еще подлежит исследованию.

Существуют другие типы первичной головной боли: кластерная головная боль, хроническая ежедневная, абузусная и прочие.

- Каким, на ваш взгляд, симптомам при головной боли требуют обязательного обращения к доктору?

- Действительно, существуют такие грозные симптомы, наблюдающиеся чаще всего при вторичной головной боли, которые требуют обращения за медицинской помощью:

1) Впервые возникшая головная боль. Если у вас, например, никогда в жизни голова не болела, и вдруг она начинает болеть без видимых причин, то это повод обратиться к неврологу. Как правило, ничего серьезного, но подстраховаться надо.

2) Самая сильная головная боль или изменившаяся головная боль. Допустим, у вас ча-

стенко болит голова, но вдруг характер боли внезапно меняется. Тоже стоит показаться неврологу.

3) Усиление боли при определенном положении головы.

4) Головная боль сопровождается температурой, нарушением сознания, судорогами, различными неврологическими знаками (слабость руки/ноги, нарушение зрения, онемение). Во всех этих случаях есть основание незамедлительно обратиться за медицинской помощью!

- Но ведь человек может заблуждаться по поводу причин своей головной боли?

- Да. Иногда приходится слышать: «Голова болит из-за шейного остеохондроза». От остеохондроза болеть ничего не может - это вообще не диагноз. Тем не менее именно так объясняют причину головных болей большинство неврологов. Хотя действительно головная боль может наблюдаться при проблемах в шейном отделе. Но тогда это или цервикогенная головная боль, или, что бывает чаще, - головная боль напряжения, как следствие миофасциального синдрома в мышцах шеи.

Тема нашей сегодняшней беседы с врачом-неврологом, заместителем председателя Ярославского отделения Общества специалистов доказательной медицины Александром Ильичом Шишановым - головные боли.

КОГДА РАЗЛАМЫВАЕТСЯ ГОЛОВА

Порой говорят, что головная боль - это следствие вегето-сосудистой дистонии. Важно понимать, что в современной медицине диагноза вегето-сосудистой дистонии не существует, и под ним, как правило, скрывается мигрень или головная боль напряжения.

Что еще? Голова болит от высокого артериального давления. Несмотря на то, что при высоком артериальном давлении часто болит голова, доказано, что прямой зависимости нет. Как правило, головная боль при гипертонической болезни - это реакция на стресс, то есть это опять головная боль напряжения. Хотя, головная боль - симптом гипертонического криза.

Приходилось слышать, «что голова болит из-за повышения внутричерепного давления». От повышения давления внутри черепа голова действительно болит, но повышается оно вследствие инсультов, черепно-мозговых травм, опухолей и других опасных заболеваний. Само по себе внутричерепное давление повышается исключительно редко.

И наконец, некоторые больные уверены, что голова у них болит, потому что пережата артерия и кровь не поступает в мозг. Но в таком случае это уже ишемический инсульт.

- А разве головная боль не является главным симптомом инсульта?



- Если говорить об ишемическом инсульте, на который приходится до 80 процентов всех острых нарушений мозгового кровообращения, то головная боль наблюдается сравнительно редко. В случае же более тяжелых геморрагических инсультов головная боль бывает главным, а подчас и единственным симптомом. Особенно это относится к субарахноидальным кровоизлияниям.

- Александр Ильич, давайте перейдем к конкретной диагностике: как обследовать, чтобы понять причину головной боли?

- В подавляющем большинстве случаев для установления диагноза и назначения лечения достаточно осмотра, беседы с больным и неврологического обследования (молоточком).

Что касается магнитно-резонансной томографии, то это обследование наши врачи назначают излишне часто, что порой приводит к обратным результатам. Приведу пример: девушке с банальной мигренью невролог назначает МРТ, на которой находят, допустим, незначительную аномалию Арнольда Киари. Это случайная находка и ни на что она не влияет, но девушка, увидев заключение, уже завещание составила и впала в глубокую депрессию. Как следствие - учащение приступов мигрени и полный психо-эмоциональный разлад.

Тем не менее если томограмма назначена по показаниям, то порой это самый действенный и оптимальный способ установить диагноз и даже спасти больного.

Мне сложно даже представить вариант головной боли, при котором может реально помочь ультразвуковая доплерография сосудов головы и шеи. Хотя назначают постоянно... Существуют редкие патологии сосудов, вызывающие головную боль, но в таком случае обычным УЗДГ не обойтись.

ЭЭГ может быть полезен только в том случае, если головная боль сопровождается эпилептическими припадками.

Проведение рентгена шеи есть во многих отечественных стандартах, но смысл неясен. Теоретически - может помочь при некоторых видах цервикогенной головной боли, при головной боли из-за травм шеи. А рентген черепа может быть оправдан только в тех больницах, где не доступна компьютерная томография.

- А вообще могут ли головные боли представлять опасность для жизни человека?

- Первичные головные боли, как правило, не представляют опасности для жизни человека. Но существует ряд серьезных заболеваний, одним из главных симптомов которых является головная боль. В первую очередь, это внутримозговые кровоизли-

яния, опухоли головного мозга, инфекционные поражения мозга и его оболочек.

- Существует ли какое-то комплексное лечение головных болей? Какая-нибудь «всемогущая» таблетка?

- Если мы говорим о вторичных головных болях, то, понятно, что в этом случае необходимо лечить основное заболевание, вызывающее боли. Лечение же первичных головных болей является крайне непростой задачей, причем полного избавления от головной боли, как правило, ожидать не приходится, а целью терапии является урежение и ослабление интенсивности приступов. Для этого используются как медикаментозные средства, так и различные мануальные методики, лечебная физкультура, иглоукалывание, психотерапия.

Особо хотелось бы сказать о лекарственных средствах. О «таблетках от головы» знает каждый. Такие лекарства, как анальгин, парацетамол, аспирин, цитрамон, довольно неплохо купируют легкие приступы головной боли. Назначение же доказано эффективных препаратов для профилактического лечения головной боли до сих пор остается в России редкостью. К таким препаратам относятся в первую очередь антидепрессанты, противосудорожные средства, гипотензивные препараты.

Применение для лечения головной боли сосудистых, ноотропных препаратов, венотоников с точки зрения доказательной медицины необоснованно.

- Как влияет возраст на характер головных болей?

- Дебют первичных головных болей приходится, как правило, на молодой возраст. При отсутствии адекватного лечения и при сохранении провоцирующих факторов такие головные боли имеют тенденцию к хронизации и могут перерасти в ежедневные головные боли, лечить которые крайне проблематично.

При лечении головных болей у пожилых важно помнить, что большинство препаратов, которые они принимают для контроля иных заболеваний, имеют головную боль как побочный эффект. Хроническая ишемия головного мозга (хотя сам этот диагноз неправомерен) не может быть причиной головной боли.

- В завершение нашей беседы, хотелось бы спросить, какой совет вы можете дать людям, страдающим от головных болей?

- Важно помнить, что любую головную боль можно успешно контролировать, чтобы она не снижала качество жизни. Но для этого нужно вовремя обращаться за медицинской помощью, а не пить годами обезболивающие препараты. Бесконтрольный прием таких лекарств может не только навредить различным органам, но и усилить уже имеющуюся головную боль.

Беседовал Олег ГОНОЗОВ.

На снимке: Александр Шишанов.

Фото Виктора ОРЛОВА.