

## Glavobolja koja traje danima



Gotovo nema čovjeka koji nije jednom u životu imao glavobolju, a većina ljudi iskusila je tu neugodnost više puta. Kada je **glavobolja slabijeg karaktera**, lako se **tretira lijekovima protiv boli** koji se daju bez recepta ili naprosto uzimanjem potrebnog odmora, što dosta ljudi zanemaruje. No, **kada glavobolja postane jaka** i neuobičajeno dugo traje, pokreće se alarm za uzbunu jer **može ukazivati na ozbiljnije probleme** koji su srećom rijetki.

**Za većinu glavobolja ne zna se točan uzrok.** U narodu se krivi misli da bole mozak ili lubanja jer oni nemaju osjetilnu živčanu inervaciju koja bi registrirala bolne podražaje. Za razliku od njih, krvne žile glave i vrata te tkiva koja ih okružuju (skalp, sinusi, zubi, mišići i zglobovi) imaju receptore za bol.

Znanstvenici su podijelili glavobolje u više tipova, **najčešće su:**

- [tenzijska glavobolja](#) - najčešća, uzrokovane stresom ili umorom, kratkotrajna;
- [migrena](#) - ozbiljna jaka glavobolja, češća kod žena u istoj obitelji, traje dulje;
- "[cluster](#)" [glavobolja](#) - nije česta, obično kod muškaraca koji puše, vrlo jaka, tipična zbog nastupa više glavobolja tijekom dana;
- **glavobolja povezana s korištenjem lijekova** - čak neki lijekovi protiv glavobolja mogu nakon dugog perioda korištenja uzrokovati novi ciklus boli zbog pretjerane upotrebe;
- [sinusna](#) glavobolja.

## Svakodnevna glavobolja

Glavobolje koje traju danima ili **kronične glavobolje su one koje se pojavljuju 15 dana ili više i ponavljaju se unutar 3 mjeseca** te traju najmanje 4 sata:

- kronična migrena,
- kronični tip tenzijske glavobolje,
- svakodnevna perzistentna glavobolja,
- *hemicrania continua* (pogađa uvijek samo jednu stranu glave).

## Simptomi dugotrajne glavobolje

Simptomi dugotrajne glavobolje su:

- bol jedne polovice ili cijele glave,
- pulsirajuća ili kontinuirana bol,
- osjećaj pritiska i stezanja glave,
- mučnina i/ili povraćanje,
- osjetljivost na svjetlost ili zvuk,
- pojavljuju se više puta tijekom dana s periodima pauze,

- suženje ili crvenilo oka na zahvaćenoj strani,
- začepljenost nosa,
- sužena zjenica ili spušten očni kapak.



Foto: Unsplash

## **Glavobolja ovisno o lokaciji boli**

### **Tenzijska glavobolja**

Osjećaj pritiska na objema stranama glave, blaga do srednje jaka glavobolja.

### **Migrena**

Bol u području čela i korijena nosa koja se javlja u epizodama od 2 ili više puta mjesečno, praćena osjetljivošću na svjetlo i zvuk te mučninom.

### **Cluster glavobolja**

Izrazita bol na jednoj strani glave i oko očiju koja dolazi naglo i traje više puta dnevno od 15 minuta do 3 sata.

### **Sinusna glavobolja**

Uzrokovana prehladom i upalom sinusa karakterizirana je dubokim stalnim pritiskom u području jagodične kosti, čela ili korijena nosa.

### **Kofeinom uzrokovana glavobolja**

Ako pijete 5 šalica kave dnevno, u situacijama u kojima nemate pristup kavi i naglo je prestanete konzumirati, javlja se sindrom ustezanja i glavobolja iza očiju i u području čela. Potrebno je par dana odvikavanja da bol nestane.

### **Glavobolja uzrokovana povišenim krvnim tlakom**

Tipično lokalizacija je u potiljku, stražnjem dijelu glave, u slučajevima vrlo visokog krvnog tlaka (hipertenzivna kriza).

## Liječenje glavobolje

Liječnik će vjerojatno pokušati otkriti uzrok glavobolje koji bi se mogao izliječiti, poput nekih upalnih stanja, infekcija, neuroloških problema i/ili poslati na snimanje glave (CT ili MR).

Od lijekova najčešće propisivani su **nesteroidni protuupalni lijekovi (ibuprofen)**. Osim njih, koriste se triciklički antidepressivi, beta-blokatori, neki antiepileptici i triptani.

Od alternativnih metoda liječenja, u zadnje vrijeme raste **moгуća korist akupunkture**. Za lakše glavobolje pomažu masaže za smanjenje stresa i poticanje relaksacije.

### Od preventivnih mjera preporuke liječnika su:

- izbjegavajte poznate pokretače ("triggere") glavobolja, pokušajte otkriti postoji li nešto specifično što bi moglo biti uzrok,
- koristite lijekove pod kontrolom, nemojte pretjerivati,
- nastojte dovoljno spavati (7 - 8 sati) s odlaskom u krevet u isto vrijeme,
- ne preskačite obroke,
- smanjite konzumaciju kave s kofeinom,
- redovito i umjereno bavite se fizičkom aktivnošću,
- smanjite izloženost stresu (bolje se organizirajte, planirajte, mislite pozitivno).

**Savjetujte se s liječnikom** ako se prepoznate u ranije navedenim simptomima i pogotovo **ako je u pitanju glavobolja koja traje mjesecima** jer možda u podlozi leži neki ozbiljniji zdravstveni problem - od moždanog udara do tumora.