

Höfuðverkur. Almennar upplýsingar.

Hvað er höfuðverkur? – Höfuðverkur er óþægilegur en hættulaus verkur sem getur horfið með einföldum sjálfshjálparaðferðum eða lyfjum.

Algengustu ástæður höfuðverkja. Algengustu höfuðverkir eru spennuhöfuðverkur, mígreni og lyfjahöfuðverkur. Þessir höfuðverkir geta verið stakir eða allir til staðar á sama tíma. Aðrar tegundir höfuðverkja eru einnig til og örsjaldan er höfuðverkur ástæða alvarlegra sjúkdóma.

Spennuhöfuðverkur er lang algengasta tegund höfuðverkjar. Talið er að helmingur fólks fái spennuhöfuðverk x1-2/ mánuði og þessi verkur er sagður algengari hjá konum. Verk er oft lýst sem þrýstingi eða þyngslum yfir báðum gagnaugum. Eða verkur yfir enni og/eða hnakka eins og höfuð sé í skrufstykki. Það getur líka verið stífni í vöðvum í hnakka og að fólk upplifi þrýsting bak við augun. Verkurinn er stöðugur og varir í 30 mín eða í nokkrar klst. og getur einnig verið í nokkra daga en hindrar þó yfirleitt ekki daglegar athafnir.

Ekki er nákvæmlega vitað hvað veldur spennuhöfuðverk. Þó er vitað að eftirfarandi þættir, svo kallaðir kveikjuvaldar, geta ýtt undir að verkurinn komi. Þeir þættir eru: streita og kvíði, að þíra augun, léleg líkamsstaða, þreyta, þurrkur í augum, óregla á máltíðum, almennt hreyfingarleysi, sterk sól, hávaði og ákveðin lykt. Það er talið að fólk sem hefur oft spennuhöfuðverk sé næmara fyrir verkjum. Þannig sé aukin spennan í vöðvum og spennuhöfuðverkur svörun verkjakerfis líkama þeirra við ýmsu áreiti eða kveikjuvöldum.

Mígreni er talið vera um 15% af öllum höfuðverk, sem getur byrjað á barnsaldri eða á unglingsárum. Verkurinn byrjar of sem mildur en versnar á nokkrum mínútum eða klst. og getur orðið slæmur verkur með slætti yfirleitt öðrum megin í höfðinu. Samfara er oft ógleði, uppköst og mikill næmleiki fyrir ljósi og/eða hljóði. Verkur er yfirleitt í nokkrar klukkustundir eða getur varað í daga. Á undan höfuðverk geta komið foreinkenni (ára) sem oftast eru í formi sjóntruflana eða jafnvel dofa í andliti eða fingrum. Algengast er að áran vari í 5-20mín og höfuðverkur fylgi í kjölfarið. Sumir telja að kveikjuvaldar geti komið mígreniskasti af stað og sem dæmi væri streita, áfengi, ákveðnar matartegundir, óregla á máltíðum eða svefni.

Í dag er ástæða migrénis talin vera breytinga í heila og fyrir utan hann. Talið er að taugaboð fari um heilabörk sem enda á þríhöfðataug (n.trigeminus) og taugum til hnakka. Þessi örvun veldur losun á bólguefnum sem veldur æðavíkkun æða m.a. í heilahimnum. Síðan er talað um næmni þegar taugar til vöðva á höfuðsvæðinu verða viðkvæmar fyrir áreiti sem veldur höfuðverk. (áreiti getur verið spennan í vöðvum og sinum).

Lyfjahöfuðverkur getur komið hjá fólki sem notar mikið verkjalyf, eins og parasetamól, íbúfen og mígrenislyf. Ástæða þessarar notkunar er oft aukin tíðni af höfuðverk, sem fólk meðhöndlar sjálf og leiðir til aukinnar notkunar á verkjalyfjum. Sú notkun veldur vítahring aukins höfuðverkjar og síðan aukinnar

lyfjanotkunar og fráhrarfshöfuðverk þegar verkjalyf eru ekki notuð. Fólk upplifir því að á síðustu mánuðum eða árum hafi fyrri höfuðverkur þess versnað.

Get ég gert eitthvað svo mér líði betur? -Já það sem þú getur gert er að tileinka þér eigin meðferð:

Að skoða kveikjuvalda þína, gera lífsstílsbreytingar ef þarf, viðhalda líkamlegri hreyfingu, iðka slökun, eða hugleiðslu.

Sá blöðung um: Aðferðir sem koma í veg fyrir langvinnan höfuðverk.

Ætti ég að hitta lækni? – Mjög sjaldan (< 5%) getur eitthvað alvarlegt verið ástæða höfuðverkjar en þá eru yfirleitt samfara önnur ákveðin einkenni. Ef höfuðverkur byrjar skyndilega eða samfara eru einkenni frá taugakerfinu t.d. lömum, tvísýni, skyntruflun, þá er rétt að leita læknis. Einnig ef höfuðverkur truflar daglegt líf, ef lyfjagjöf vegna höfuðverkjar er oft í viku og ef einkenni höfuðverkjar breytast.

Eru rannsóknir sem þarf að gera? - Blóðrannsókn eða myndgreiningu eru ekki nauðsynleg til að staðfesta sjúkdómsgreiningu á þessum algengustu höfuðverkjum.

Hvaða meðferð er möguleg við höfuðverk?- Eigin meðferð sem nefnd er að framan á við um allar höfuðverkjategundir. Almenn verkjalyf er hægt að nota en þó ekki oft en 2svar í viku, vegna hættu á lyfjahöfuðverk. Meðferð við mígreni er einstaklingsbundin og breytileg eftir því hvað gagnast fólki og því mikilvægt að sinna meðferðarúrræðum í samvinnu við lækni eða meðferðaraðila. Í bráðafasa mígrenis eru gefin mígenislyf (triptan lyf) sem geta minnkað eða stoppað höfuðverkjakast og þolast yfirleitt vel. Helstu aukaverkanir eru bruni, herpingur yfir brjósti eða handlegg, en þau einkenni tengjast ekki hjarta. Fyrirbyggjandi meðferð er gefin ef mígenisköst eru oft í viku. Sú meðferð stoppar ekki öll köst en getur fækkað þeim og minnkað verkinn.

Við lyfjahöfuðverk er einungis ein meðferð sem er að hætta á öllum verkjalyfjum. Eftir það er hægt að greina þann höfuðverk sem er til staðar og veita markvissa meðferð.