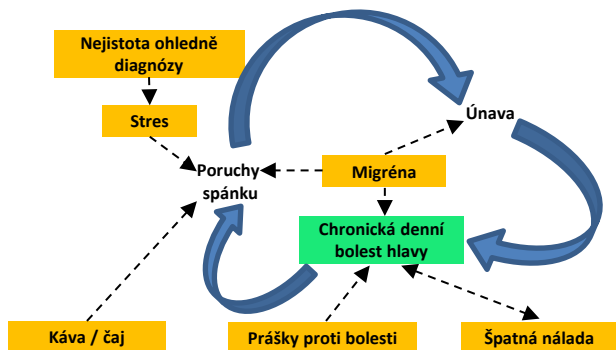


- Anamnéza další „chronické bolesti“.** Někteří lidé jsou náchylní i k jiným příznakům chronické bolesti jako fibromyalgie (bolesti svalů), šíje a zad, bolesti břicha a pánve. Příčiny této náchylnosti mohou být složité, zjistit podobnou souvislost je ovšem užitečné.
- Stres.** Zdá se, že stres a tyto druhy bolesti hlavy spolu souvisí. Stres zhoršuje bolest hlavy a bolest vyvolává stres, jednak kvůli bolesti, pak také proto, že může působit starost. Je třeba zdůraznit, že nejde o bolest hlavy, kdy všechno je „ve vaší hlavě“ nebo „psychologické“. Podívat se ale na stres a na to, jak se cítíte, může vaše bolesti hlavy výrazně změnit.
- Nadměrné užívání prášků na bolest.** V posledních letech jsme zjistili, že užívání prášků na bolest jako kodein a paracetamol ve skutečnosti může chronickou denní bolest hlavy ještě zhoršit. Pravděpodobně už jste si sami ověřili, že pravidelně užívané prášky pouze „otupí“ bolest a nepůsobí dobře. Ve skutečnosti je to ještě horší, protože prášky často po vyšumění účinku vyvolají „zpětný náraz bolesti“. Časem to může bolest postupně zhoršit.

Co můžu udělat, aby se to zlepšilo?

Časem mnoho pacientů s chronickou denní bolestí hlavy zjistí, že se octli v začarovaném kruhu příznaků.



Prohlédněte si obrázek. Co z toho pro vás platí?

Jestli trpíte bolestí hlavy už delší dobu, zlepšení se nedostaví rychle. Mohlo by vám však pomoci:

- **Věřte diagnóze.** Pokud trvale pochybujete o diagnóze, jen těžko se váš stavlepší.
- **Přestaňte s pravidelným užíváním analgetik.** Co nejvíc se snažte je úplně přestat brát. Týká se to ibuprofenu, paracetamolu a kodeinu. Když je přestanete užívat, bolesti hlavy se normálně dočasně zhorší (na několik týdnů) než se opětlepší. Jsou dva způsoby, jak přestat s prášky.
 - Stanovte si datum, kdy skončíte (jako u kouření).
 - Postupně si odvykejte.

Přestat s pravidelným užíváním prášků proti bolesti může být životním krokem na cestě k zlepšení

Zlepšete léčení migrény. Pokud je migréna součástí vaší chronické denní bolesti hlavy, může k zlepšení vést více cest.

- Zlepšete své spánkové návyky. Chodte spát vždy ve stejnou dobu. Vyhýbejte se kávě, čaji nebo coca-cole po šesté večer. Postel máte pohodlnou / příliš teplou / studenou?
- **Léky** – tzv. antidepresiva jako amitryptilin mohou při tomto onemocnění pomoci, dokonce i lidem, kteří depresi necítí. Rovněž se používají při migréně a bolestech zad. Nejsou návyková, na rozdíl od valia nebo kodeinu. Působí podpůrně na spánek a chemicky pomáhají stáhnout „knoflík ovládnutí hlasitosti“. Když je začnete brát, můžou se dostavit vedlejší účinky, které by se do dvou týdnů měly upravit.
- **Podívejte se na stres/starost/náladu.** Když jste ve stresu nebo se cítíte bídne z jiných důvodů, jejich vyřešení může také zlepšit vaše bolesti hlavy.

Chronická denní bolest hlavy není celá „jen v hlavě“, ale stres a starosti ji můžou hodně zhoršit

Jiná léčba. Někdy se nabízí fyzioterapie šíje. Účinky alternativní léčby jako akupunktura a masáže nejsou prokázané, ale některým pacientům můžou pomáhat.

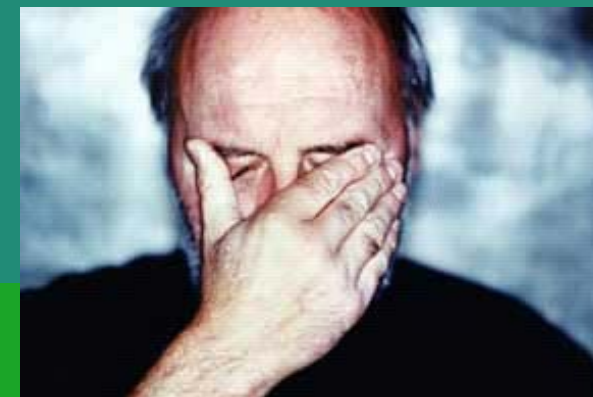
Kde najdu více informací?

Ve Velké Británii: Odkazy na hlavní organizace zabývající se bolestmi hlavy najdete na www.headacheuk.org

Autor Dr. Jon Stone, neurolog, září 2010

Chronická denní bolest hlavy

Informace pro pacienty



www.neurosymptoms.org

CHRONICKÁ BOLEST HLAVY

Leták si klade za cíl trochu vysvětlit chronickou denní bolest hlavy a co všechno znamená.

Všechno, co se zde dočtete, možná pro vás neplatí, proto svoje obtíže konzultujte se svým lékařem.



Druzí často nedokážou pochopit, proč bolest hlavy může být tak vážná bez zjevné příčiny

Co je denní chronická bolest hlavy?

Chronická denní bolest hlavy je nejběžnější typ bolesti hlavy, s níž se setkává neurolog.

Jde o bolest, která se objevuje téměř po většinu dní a často trvá i po celý den. Obvykle má tyto rysy:

- Trvalý pocit „tlaku“, „že hlava pukne“, někdy „dunění v hlavě“.
- Může být pociťována v celé hlavě, jen na jedné straně, někdy jen v menší oblasti.
- Často se mění, ale v průběhu dne má sklon se zhoršovat.
- Běžné prášky na bolest ji pouze „otupí“.

Jiné příznaky spojené s chronickou denní bolestí hlavy

Bolest hlavy často není jediný příznak, který sužuje pacienty postižené její chronickou denní podobou. Níže uvádíme další příznaky, které ji můžou doprovázet:

- Únava/Vyčerpanost
- Bolesti zad nebo šíje
- Slabá soustředěnost
- Poruchy spánku (málo nebo příliš mnoho spánku)
- Potíže s hledáním slov
- Rozostřené vidění
- Nevolnost
- Vyhýbání se silnému světlu
- Frustrace, hněv
- Špatná nálada
- Nedostatek radosti
- Starost

Nezní to jako opravdová diagnóza

Chronická denní bolest hlavy opravdu jako diagnóza nezní moc slavně. V neurologii je však obecně uznávána a přijala ji i Mezinárodní společnost pro bolesti hlavy. Bývala označována i jinak, například:

- Chronická bolest hlavy tenzního typu
- Bolest hlavy se svalovou kontrakcí

S těmito dvěma názvy je potíže. Víme, že můžete trpět všemi těmito typy bolesti i bez „tenze“ a že je nevyvolává pouze „svalová kontrakce“.

Lidé s chronickou denní bolestí hlavy a migrénou si často myslí, že jejich bolest hlavy je tím horším z uvedených dvou typů. Název však často nevystihuje závažnost jejich utrpení.

Jste si jistý, že to není něco jiného?

Chronická denní bolest hlavy je jednoznačný klinický stav. Tak jako neurolog nepotřebuje provést zobrazení mozku, aby diagnostikoval migrénu, nepotřebuje obvykle zobrazit mozek, aby diagnostikoval *chronickou denní bolest hlavy*. Obzvlášť to platí, když bolest hlavy trvá už několik měsíců.

Váš lékař určitě pečlivě provedl anamnézu a potřebné vyšetření. Zobrazení mozku neobjednal, protože důvěřuje své diagnóze. Měl vás ujistit, že tu není žádná zlověstná příčina, jako mozkový nádor.

Pamatujte, že jako neurologové rovněž diagnostikuje pacienty s mozkovými nádory, takže víme jak to „vypadá“.

Pořád si stejně myslím, že zobrazit mozek by pomohlo...

Pokud jste znepokojený i po vyšetření, promluvte s lékařem o důvodech pro a proti zobrazení na CT. Někdy k vyšetření přistoupíme pouze proto, abychom ujistili vás (nikoli sebe!).

Proč se to stalo?

Chronická denní bolest hlavy je komplexní jev o mnoha různých příčinách. Zkuste si problém představit jako knoflík ovládající sílu zvuku ve vaší hlavě, který byl nastaven na příliš hlasitě.

S lepšími znalostmi o mechanismech bolesti známe v nervové soustavě místa v nervových zakončeních v hlavě i v mozku samotném, kde může dojít k takovému procesu *zcitlivění* a *zesílení* bolesti.



Zkuste si problém představit jako knoflík ovládající sílu zvuku ve vaší hlavě, který byl nastaven na příliš hlasitě a který potřebujete ztlumit

Relevantních faktorů může být více:

- 1. Migréna či jiné druhy bolesti hlavy.** Pacienti s chronickou denní bolestí hlavy běžně také trpí migrénou. Někdy je série migrén, která vede k chronické denní bolesti hlavy, označovaná za „transformovanou migrénou“. Někdy může být těžké rozhodnout, zda je hlavním problémem migréna nebo tenzní typ bolesti hlavy.