

КОГДА ЛЕКАРСТВА МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

День добрый, дорогие наши читатели!

*Пожалуй, нет такого человека, у которого никогда в жизни не было бы эпизода головной боли. Многие связывают головную боль с волнениями, утомлением, заболеваниями мозга и целым рядом других причин. Это все может соответствовать действительности; и если головная боль мешает работать, спать, получать удовольствие от жизни, то всегда важно выяснить ее причину. Мы уже говорили с Вами о мигренях, когда открывали нашу рубрику (№10(60) за 2008г.). Сегодня в «уголке невролога» мы поговорим о головной боли, вызванной длительным употреблением лекарственных средств. Например, целая группа упорных головных болей вызывается, как бы это не было парадоксально, **чрезмерным приемом обезболивающих лекарств**. Это заболевание уже вошло в международную классификацию болезней (шифр в МКБ-10 - G44.410) и в международную классификацию головных болей (<http://ihs-classification.org>)*

Ежедневные головные боли встречаются у 3-5% населения Земного шара. От 50 до 86% ежедневных головных болей, по данным Американской Академии неврологии, вызываются чрезмерным приемом обезболивающих медикаментов. Такая головная боль называется еще **абузусной** (от английского слова «to abuse» – «злоупотреблять»). Она возникает при длительном приеме анальгетиков, которыми многие стараются снять головную боль. По данным британских коллег, такая боль встречается у 1 из 50 человек хотя бы раз в жизни, причем у женщин в 5 раз чаще, чем у мужчин. По данным исследования медиков из Норвегии, включавшего 51 383 человека, распространенность абузусной головной боли составляет около 1% (среди женщин – 1.3%, среди мужчин – 0.7%).

При частых головных болях многие уже не представляют, как жить без лекарств и употребляют их каждый день месяцами. Так замыкается порочный круг, когда если не принять таблетку, будет болеть голова, а если принять, то усиливается зависимость и голова болит еще больше и дольше. Международное общество головных болей выработало критерии диагностики, в которых обозначены критические сроки приема обезболивающих препаратов: **более 10 дней в месяц на протяжении более 3 месяцев**. Абузусная головная боль сопровождает пациента не реже, чем 15 дней в месяц.

Какие лекарства чаще всего вызывают такую головную боль? Это все препараты парацетамола, нестероидные противовоспалительные средства

(ибупрофен, диклофенак, аспирин), кодеины, а также специфические препараты, используемые для лечения мигрени – эрготамины и триптаны.

До сих пор ученые не могут объяснить факт того, что абзусную головную боль вызывает только прием средств для лечения головной боли; если пациент принимает эти же лекарства для лечения, например, артрита, то абзусной головной боли не бывает.

Что рекомендуют врачи для **лечения** головной боли, связанной с чрезмерным употреблением анальгетиков? Прежде всего, конечно, это полный отказ от лекарственных средств, которые вызвали это состояние. В абсолютном большинстве случаев, это вызовет ухудшение состояния с усилением головной боли в первые 7-10 дней (иногда до 1 месяца). Но в этой ситуации врач порекомендует Вам перетерпеть эту боль, не возобновляя прием лекарств или назначив другие лекарства. Например, это может быть amitriptyline, который относится к классу антидепрессантов, но часто назначается пациентам без проявлений депрессий, страдающим различными болями; имеются доказательства эффективности глюкокортикоидных гормонов для облегчения периода отказа от анальгетиков, вызвавших абзусную головную боль. Важно, чтобы и врач, и пациент поняли причину головных болей и пришли к единому мнению о дальнейшей тактике.

Говоря о **профилактике** абзусных головных болей следует знать следующее:

- Нельзя употреблять обезболивающие средства для лечения головной боли 15 и более дней в месяц.
- При интенсивных головных болях можно в течение одного дня принять до 3-4 доз препарата, но даже если головная боль повторяется на следующий день, *не принимайте болеутоляющие лекарства два и более дня подряд.*
- Чаще всего привыкание вызывают таблетки, содержащие кодеин.
- В ряде случаев приходится «перетерпеть» головную боль и просто «подождать пока она уйдет», как говорят наши западные коллеги, особенно если накануне Вы уже принимали обезболивающие лекарственные средства.
- Если головные боли мучают Вас часто, то обязательно надо обратиться к специалистам – в России наилучшим образом в такой ситуации поможет квалифицированный невролог.