

День добрый, дорогие наши читатели!

*Хочу пожелать Вам всем в наступившем новом году отличного здоровья и прекрасного настроения. Прошли праздничные дни и после выхода на работу возобновились обращения к врачам с жалобами на головную боль. В прошлом году мы уже говорили с Вами об одной из часто встречающихся форм головной боли – мигрени. Сегодня речь о другой группе головных болей, которая встречается еще чаще, и является самостоятельным заболеванием – о **головных болях напряжения**.*

По данным доктор J.Fuller, опубликованным в Британском медицинском журнале (BMJ) в 2007 году, в течение жизни 96% людей испытывает головную боль. Мировая эпидемиология боли ставит головную боль на **первое** место по частоте встречаемости среди эпизодических болевых синдромов (выраженных до 10 дней в году), а также на третье место после суставных болей и болей в спине среди хронических болевых синдромов, беспокоящих пациентов от 10 до 100 дней в году (<http://www.health-ua.com/articles/2015.html>).

Головные боли или цефалгии бывают *первичными* (когда сама головная боль и есть болезнь) и *вторичными* (когда головная боль является признаком какого-либо другого заболевания – опухоли головного мозга, кровоизлияния, воспаления оболочек мозга или других). Наиболее часто встречающейся формой первичных цефалгий являются головные боли напряжения.

Несмотря на то, что головная боль напряжения не является органической болезнью головного мозга – то есть заболеванием, при котором нарушается строение нервной системы, это очень неприятное и часто мучительное для человека состояние. По количеству дней нетрудоспособности и степени снижения работоспособности потери от головных болей напряжения ориентировочно в 2-5 раз выше, чем от эпилепсии, и в 12 раз выше, чем от заболеваний двигательной системы.

В Дании было проведено исследование частоты встречаемости головных болей с опросом и обследованием 1000 жителей Копенгагена. Оказалось, что распространенность головной боли напряжения составила 63% у мужчин и 86% у женщин.

Наша с Вами сегодняшняя задача – научиться видеть симптомы, на основании которых можно подумать о том, что Ваша головная боль является ни чем иным, как головной болью напряжения. Такую цефалгию важно распознать вовремя, потому что для нее есть *эффективные методы лечения* – такие, которые отличаются от методов лечения других форм головных болей и будут требовать совместной работы врача и пациента.

Итак, головная боль напряжения еще называется **психомиогенной**, что говорит о том, что она часто вызывается напряжением мышц в ответ на стрессовые ситуации. То есть хорошей новостью для Вас является то, что головная боль напряжения, хоть и кажется болью внутри головы, на самом деле является болью мышечной – не затрагивающей сам головной мозг.

Важными характеристиками головной боли напряжения является то, что такая боль обычно

- двусторонняя,
- сжимающего или давящего характера,
- легкой или умеренной интенсивности,
- не усиливается при обычной физической нагрузке.
- Она не сопровождается тошнотой, однако (нечасто) может отмечаться плохая переносимость звуков или света.

Головная боль напряжения делится на три варианта в зависимости от того, насколько часто она возникает: боль может быть нечастая (не более 1 раза в месяц), частая (от 1 до 15 дней в месяц) и хроническая (более 15 дней в месяц, у многих – ежедневная).

Один из первых советов, которые грамотный врач даст Вам при жалобах на головную боль, – это **ведение дневника (или календаря) головной боли**, в котором следует отмечать в какие дни у Вас была головная боль, а в которые нет. Такой календарь поможет Вам и врачу определить к какой из перечисленных нами 3 форм будет отнесена Ваша головная боль и, соответственно, какие методы лечения помогут именно Вам.

Для того, чтобы поставить диагноз «головная боль напряжения» в ряде случаев специалисту будет достаточно расспросить Вас и провести клинический неврологический осмотр. Очень редко (если врач увидит при осмотре знаки, которые встречаются и при других болезнях) невролог назначит какие-либо дополнительные исследования (анализы, снимки и др.). В мире «золотым стандартом» диагностики является именно такой вариант.

Обратите внимание на то, что препараты, которые влияют на сосуды и их деятельность, не являются наилучшими при таких головных болях. Врач Вам предложит методы лечения, которые могут включать медикаменты, в том числе используемые ранее для лечения депрессий или других состояний. Этого не следует страшиться. Длительность приема может быть разной, в том числе измеряться месяцами. Врач всегда Вам даст советы по образу жизни, питанию и гимнастике. Вам важно прислушаться к этим рекомендациям и неукоснительно им следовать. Ведь еще врачи древности говорили своим больным: «Нас трое – Вы, врач и болезнь. Если Вы на стороне болезни – то побеждает она, если на стороне врача, то выздоровление придет намного быстрее».