

GLAVOBOL

**Glavobol je pogost človekov spremljevalec. Kako se mu izognemo in kako ga omilimo?
 Zastavite si 10 vprašanj, ki sodijo v dnevnik glavobolov.
 Lahko morda tudi hrana povzroči ali prepreči glavobol?
 Katere glavobole lahko samozdravimo in kdaj moramo k zdravniku?**

Glavoboli so pogost nezaželen spremljevalec odraslih in otrok. Glavobole razdelimo glede na vzrok nastanka na tenzijski glavobol, vaskularno-žilni glavobol (migrena) in sinusni glavobol (alergije, prehladi).

Tenzijski glavobol najpogosteje povzročata stres in slaba drža. Omili ga lahko masaža in sprostitvene vaje.

Migrena je **vaskularni glavobol**, včasih ga spremlja avra, pogosto pa slabost in bruhanje. V začetni fazi se žile skrčijo, bolečine pa se pojavijo, ko se žile širijo. Zato tako vrsto glavobola omili kofein, ki zavira širjenje žil in hladni obkladki na glavi. Bolnikom svetujemo počitek v temnem prostoru in preventivno uživanje magnezija in B vitaminov.

Tudi hrana je lahko sprožitveni dejavnik migrenskih glavobolov (čokolada, siri, agrumi, rdeče vino, mesni izdelki s konzervansi).

Farmacevti v lekarni ne moremo in ne smemo postavljati diagnoz, lahko pa na osnovi vprašanj izberemo za pacienta ustrezno zdravilo ali pa ga pošljemo k zdravniku. Predvsem moramo biti pozorni, če so glavoboli zelo močni, če se je jakost in oblika glavobola spremenila, če spremljajo glavobol motnje vida, slabost, bruhanje in vrtoglavica, če glavobol kljub samozdravljenju ne pojenja oz. se ponavlja.



Pri kroničnih glavobolih priporočamo vodenje dnevnika, ki daje odgovore na 10 predpisanih vprašanj.

- Kdaj so se prvič pričeli glavoboli?
- Kako pogosto vas boli glava?
- Ali pred nastankom glavobola občutite kakšne simptome?
- Kje točno se nahaja bolečina?
- Kako dolgo traja?
- V katerem delu dneva se pojavlja glavobol?
- Ali pred nastankom glavobola jeste določeno vrsto hrane?
- Ženske: V katerem delu mesečnega ciklusa se pojavlja glavobol?
- Ali glavobol sprožijo fizikalni dejavniki (napor, utrujenost, lakota) ali dejavniki iz okolja (vonj, hrup, vreme)?
- Katera beseda najbolj točno opiše glavobol: utripajoč, oslepljujoč, prebadajoč, tiščoč?

Glavobolov pri otrocih ne smemo samozdraviti (razen prehladnih glavobolov), svetujemo pa uporabo adaptogenov in blagih naravnih pomirjeval (kamilica, melisa, meta) ter rahlo masažo prizadetega predela. Če vse to ne pomaga, priporočamo obisk pri zdravniku in posvet z ustreznimi strokovnjaki. Pri odraslih je vzrok glavobola pogosto tudi povišan krvni tlak. V tem primeru svetujemo ustrezno antihipertenzivno terapijo, ki jo predpiše zdravnik.

V lekarni lahko za lajšanje glavobolov kupimo tudi analgetike, med katerimi najpogosteje svetujemo paracetamol, acetilsalicilno kislino in ibuprofen, pri sinusnem glavobolu pa tudi dekongestive. Kronične glavobole lahko omilimo z redno telesno vadbo, ki sprošča endorfine, ki so telesu lastne snovi proti bolečinam.

Migrenske glavobole uspešno blaži ingvar, ki podobno kot acetilsalicilna kislina, blokira sintezo prostaglandinov (1/3 žličke zmletega ingvarja ob napadu).

Pripravila: Dragica Černigoj Kropf, mag. farm.