

SZAKEMBERREL BONCOLGATTUK A FEJFÁJÁS TÍPUSAIT, KEZELÉSI LEHETŐSÉGEIT

Hazánkban másfél milliónál is többen szenvednek a kínzó migréntől

A közhiedelemmel ellentétben a legtöbb fejfájás kezelhető. Szegeden fejfájás-ambulancia is működik ennek érdekében. Tajti János egyetemi tanár szerint számos provokáló tényező kiválthatja a migrént, míg a tenziós fejfájásnak egyértelműen a stressz az oka.

CSONGRÁD MEGYE
KISS ANNA

A fejfájás az egyik leggyakoribb panaszunk, szinte nincs is olyan ember, akinél valaha ne jelentkezett volna ez a probléma. Nem szabad viszont általánosítani, hiszen több típusa is van a fájdalomnak, amelyek jelentős része kezelhető. Érdemes szakember segítségét kérni, ha gyakran, görcsösen fáj a fejünk, Szegeden a SZAKK Neurológiai Klinikán külön fejfájás-ambulancia is működik, ahol Szok Délia, Párdutz Árpád, Ungureán Aurélia, Szabó Nikoletta és Tajti János látja el a betegeket. A tudományos kutatásokat Vécsesi László akadémikus koordinálja. A fejfájástípusokról Tajti János egyetemi tanárral beszélgettünk.

MIGRÉN

Mint mondta, a fejfájás ott van azon 10 leggyakoribb ok között, amiért családorvoshoz megyünk, míg a migrénes fejfájás a WHO listáján a harmadik olyan betegség, ami egészségkárosodáshoz vezet. Globálisan az emberek 15 százaléka szenved migrénben, hazánkban körülbelül 1,6 millióra becsülhető azok száma, akik ezzel a problémával küzdenek.



Tajti János: A fejfájás az egyik leggyakoribb ok, amiért orvoshoz megyünk. FOTÓK: TÖRÖK JÁNOS

– Elzedsorban az aktív, dolgozó embereket, vagyis a 25 és 50 év közöttieket sújta. Migrén esetén fél oldalra lokalizálódó, görcsös és lökötö jellegű fejfájásról beszélünk. Ehhez további jelek kapcsolódnak, hang-, szag- és fényérzékenység, a hányinger és a hányás, valamint égő érzés tapasztalható az arc- és fejbőrön. Ekkor nyugalomra és pihenésre van szüksége a betegnek, hiszen minden fizikai jellegű aktivitás rontja az állapotát. 3-tól 72 óráig is tarthat a fájás, ilyenkor a legjobban munkaképtelenné válnak. A migrén jelentősen rontja az életminőségüket, hiszen havonta akár 10-12 alkalommal is jelentkezhet – részletezte a fejfájás-ambulancia egyetemi tanára.

Kiderült, a migrén jellemzően a nőket érinti, kétszer annyira nő küzd vele, mint férfi. Nők esetén főként serdülőkor után jelentkezhet, ez hormonális konstitúcióra vezethető vissza. A tapasztalatok szerint terhesség idején megszűnik a probléma, viszont anyatejes tápláláskor a hormonok miatt ismét jelentkezhet, épp úgy, mint a menstruációs napok előtt.

PROVOKÁLÓ TÉNYEZŐK

– Alcsoportokat is megkülönböztetünk. Van aurás migrén, amikor fénylő fonalakat, csillámokat lát valaki, majd 20 perc után megszűnnek a tünetek, és elkezdődik a fejfájás, vagy csőlítés alakul ki 15-20 perc

A meglévő betegséget erősítheti például a banán, a kínai konyha ételei, a kávé, vagy a parfüm és a cigarettá is.

alatt valakinél, ami szintén meggyedő után elmúlik, majd fáj a feje. Ezt az eredményezheti, hogy az agy bizonyos részei túlzalmi állapotba jönnek. De vannak provokáló ételek és italok is. Ilyen a sok kakaóvaj-tartalmú csokoládé, a banán, a narancs, az eper, a kínai konyha ételei a szójaszósz miatt, de a kávé, a parfüm illata és a cigifüst szaga is kiválthatja. A vörösbork egy része is ide sorolható – mutatott rá. Tajti János kiemelte, ez nem azt jelenti, hogy ha valaki megszokja egy kiló banánt, akkor migrénes lesz, hanem a már meglévő betegséget tudja provokálni például a banán. Éppen ezért a betegeknek erre oda kell figyelniük, és az ilyen jellegű táplálékokat és szagokat el kell kerülniük.

GYÓGYSZERES KEZELÉSEK

Megtudtuk, ma már számos gyógyszeres kezeléssel enyhíteni tudják a panaszt az orvosok. Magyarországon már két olyan specifikus gyógyszer is van, ami a fájdalom erőteljes jelentkezésekor alkalmazható. Ugyan nem 100 százalékos a hatása, de sokaknak javul általa az életminőségük. Emellett olyan gyógyszert is alkalmaznak már, amit több napon keresztül folyamatosan szedni kell, ha fáj, ha nem fáj a fejünk,

ennek célja, hogy a fájdalom ne tartson három napig, tehát csökkentse az idejét. Továbbá már injekció formájában is fejlesztettek ki készítményeket, amelyeket havonta egyszer kell beadni, szintén az immunizálás a cél, hamarosan itt-hon is kapható lesz.

CLUSTER-FÉJFÁJÁS

A migrén mellett létezik a cluster fejfájás, ami leginkább a dohányzó, 30-35 év körüli férfiak körében jellemző, az emberiségnek mindössze fél százalékát érinti. – Rendkívül heves fájdalommal jár, mindig ugyanabban az időpontban, általában a hajnali órákban jelentkezik, és mindig az arcnak ugyanazon a részén. Hirtelen fájdul meg a szem környéke, bevörösödik a szem és az arc is, a szemhéj lecsügged, és az orr is folyik, de csak azon az oldalon, amerről fáj. Ez nehezen kezelhető betegség. Akár 4-5 napig is tarthat, majd szünet után ismét visszatér. Az a kérdés, hogy ez a szünet egy-két évig tart, vagy csupán 1-2 héig. Előbbi esetben periodikus, utóbbi esetben krónikus problémáról beszélünk – tette hozzá.

TENZIÓS FEJFÁJÁS

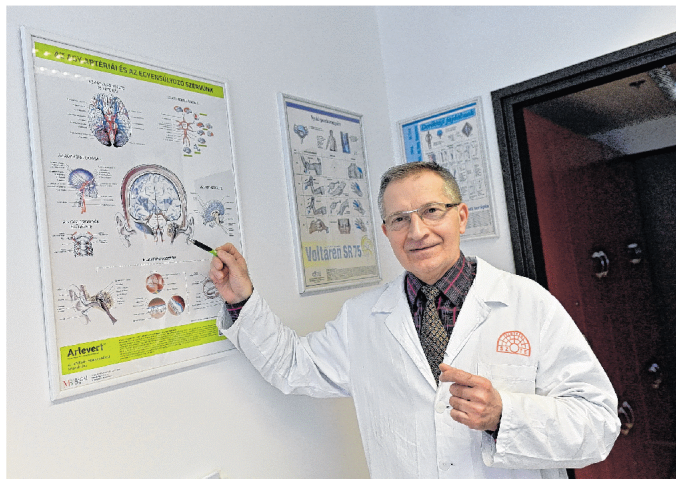
A fejfájás harmadik nagy csoportja a tenziós, ez a leggyakoribb típus, globálisan az emberek harminchárom

százalékát érinti. – Hosszan tartó stressz hatására alakul ki, amikor is megfeszülnek a nyak- és a vállizmok, vongolódnak a hajas fejbőr. Ez mindig meglévő fájdalom, amely időnként felerősödik. Mindenképpen pszichés probléma áll mögötte, éppen ezért nagyon lényeges felismerni, hogy mi okozza azt a stresszt, amiből a fájdalom ered. Ezeknek a betegeknek a kezeléséhez pszichológus segítségét kérjük, aki relaxációs térénggel orvosolja a bajt. Ezt lehet kezelni a stresszhelyzetek leküzdésével, a tréning könnyen megtanulható hozzá – hívta fel a figyelmet.

ÉLETMÓDTANÁCSOK

A szakember szerint migrén esetén nem, de minden további típusnál befolyásolhatja a fájdalmat a mozgás. Ért az javasolja, hogy heti három alkalommal harminc perc sportot mindenképp építsünk be a hetirendünkbe, a tenziós fejfájás esetén pedig a környezetváltozás is hatásos lehet a relaxációhoz. Például nyakendő vagy sál helyett wellnesshétvéget vagy kirándulást ajánlunk a másikkal. Hozzátette, a normál, pénzzel elérhető kikapcsolódásnak nagy szerepe van a kezelésben.

Látogasson el hírportálunkra!
delmagyar.hu



Legtöbbünknek tenziós fejfájása van.