

Головная боль

Headaches

A headache is pain felt in the head. There are different types and causes of headaches.

Sinus Headache

A sinus headache causes pain in the front of the head and face. The pain is caused by swelling in the sinus passages that are behind the cheeks, nose, and eyes. The pain is worse when bending forward and first waking up in the morning. You may have nasal drainage or a sore throat.

Tension Headache

A tension headache is caused by muscle tension in the head and neck. Signs of a tension headache include a dull or constant throbbing pain above the eyes and across the back of the head. The pain may spread to the whole head or move into the neck and shoulders. The muscles in these areas may feel tight.

Migraine Headache

A migraine headache is caused by the swelling of blood vessels in the brain. Things that may trigger a migraine include:

- Bright or flashing lights, loud noises, or strong smells
- Certain foods or drinks such as:
 - Hard cheese
 - Processed meats such as bacon, hot dogs, and deli meats
 - Wheat bread or grains with gluten
 - Additives such as artificial sweeteners or MSG

Существуют различные виды и причины головной боли.

Синусовая головная боль

Синусовая головная боль вызывает болевые ощущения в передней части головы и лица. Боль вызывается отеком синусовых пазух, которые находятся за щеками, носом и глазами. Боль усиливается при наклонах вперед и утреннем пробуждении. Могут быть выделения из носа или боль в горле.

Головная боль напряжения

Головная боль напряжения вызывается напряжением мышц головы и шеи. Признаком головной боли напряжения может быть тупая или постоянная пульсирующая боль над глазами и по всему затылку. Боль может распространяться на всю голову, шею и плечи. Мышцы в этих местах могут быть напряжены.

Мигрень

Мигрень вызывается расширением кровеносных сосудов в мозге. Причины мигрени:

- Яркий свет или вспышки, громкие звуки и сильные запахи
- Некоторые продукты или напитки:
 - Твердые сыры
 - Переработанное мясо, например бекон, хот-доги и мясные нарезки
 - Белый хлеб или злаки с глютенем
 - Добавки, например заменители сахара или глутамат натрия

- Caffeine found in coffee, tea, soft drinks, and chocolate
- Red wine or other alcoholic drinks
- Changes in the weather or air pressure
- Eye strain
- Hormone changes in women, such as during a menstrual period
- Medicines such as birth control pills
- Oversleeping or not getting enough sleep
- Skipping meals or going too long without eating
- Smoking or being around smoke
- Stress

Migraines cause severe pain, vision changes, and nausea or vomiting. Light, noise, or some smells may worsen these signs. The pain may begin around the eye or temple and tends to be on one side of the head, but it may spread.

There may be warning signs before a migraine called an aura. Warning signs may include:

- Sudden tiredness or frequent yawning
- Visual changes such as blind spots, blurred vision, or seeing bright lights, lines, or other things that are not there
- Tingling in an arm or leg

Cluster Headache

A cluster headache causes severe head pain. The headaches occur in groups or clusters. They happen 1 or more times a day over a cycle of weeks or months. At the end of a cluster cycle, the headaches will

- Кофеин, содержащийся в кофе, чае, безалкогольных напитках и шоколаде
- Красное вино и другие алкогольные напитки
- Изменение погоды или атмосферного давления
- Напряжение зрения
- Гормональные изменения у женщин, например при менструациях
- Лекарства, в частности противозачаточные таблетки
- Избыток или недостаток сна
- Пропуск приема пищи или слишком большие перерывы между приемами пищи
- Курение или нахождение в прокуренном месте
- Стресс

Мигрень вызывает сильную головную боль, изменения зрения, тошноту и рвоту. Свет, шум и некоторые запахи могут обострить симптомы. Боль может начаться около глаз или висков и чаще всего бывает с одной стороны, но может также распространяться и на другие места.

До начала мигрени может появиться аура (первоначальные симптомы):

- Внезапная усталость или частое зевание
- Изменения зрения: слепые пятна, размытое зрение, яркие огни, линии или предметы, которых на самом деле нет
- Пощипывание в руке или ноге

Кластерная головная боль

Кластерная головная боль — это очень сильная головная боль. Она возникает группами или кластерами один или несколько раз в день с недельными

suddenly stop. They often do not come back for 6 months to a year or longer. It is not known what causes a cluster headache, but some things may trigger one, including:

- Changes in the amount of daily sunlight during the spring and fall
- Glare from light
- Alcohol
- Smoking
- Certain foods
- Some medicines

Your Care

Your doctor will do an exam. Your care will be based on your symptoms and type of headache. As a part of your care, you may need to:

- Take over the counter medicines such as acetaminophen, aspirin, or ibuprofen for headaches, as your doctor orders. Do not give aspirin to children. If over the counter medicines do not help your pain, talk to your doctor about prescription medicines.
- Apply heat or cold to your neck or head.
- Get plenty of sleep and exercise.
- Relax, reduce stress, and use good posture.
- Eat a healthy diet and do not delay or miss meals.
- Avoid eyestrain.
- Avoid smoke and alcohol.
- Keep a headache diary or calendar to help find and avoid things that trigger your headaches.

или месячными циклами. В конце кластерного цикла головная боль внезапно прекращается. Зачастую боль не беспокоит от 6 месяцев до года и более. Причины кластерной головной боли неизвестны, но провоцировать боль могут:

- Изменение количества солнечного света весной или осенью
- Ослепительный свет
- Алкоголь
- Курение
- Некоторые продукты
- Некоторые лекарства

Лечение

Врач проведет обследование. Лечение зависит от симптомов и вида головной боли. Для лечения может понадобиться:

- Прием безрецептурных лекарств, таких как ацетоминофен, аспирин или ибупрофен, в соответствии с назначением врача. Не давайте аспирин детям. Если безрецептурные лекарства не помогают, поговорите с врачом о рецептурных препаратах.
- Прикладывать тепло или холод к шее или голове.
- Много спать и выполнять физические упражнения.
- Расслабляться, уменьшить стресс и использовать правильную осанку.
- Принимать здоровую пищу, не откладывать и не пропускать прием пищи.
- Не напрягать глаза.
- Избегать курения и употребления алкоголя.
- Вести дневник или календарь приступов головной боли, чтобы избежать причин ее возникновения.

- Limit caffeine by not drinking too much coffee, tea, or soda. Do not quit caffeine suddenly because that can also give you headaches.

Call your doctor right away if:

- Your headache occurs with a head injury.
- You have slurred speech, change in vision, problems moving your arms or legs, loss of balance, confusion, or memory loss.
- You have a headache with a fever, stiff neck, nausea, and vomiting.
- Your headache is sudden and severe.
- Your headache gets worse over 24 hours or lasts longer than one day.
- Your headache is severe and is near one eye with redness in that eye.
- You have a history of headaches, but they have changed in pattern or intensity.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- Ограничьте потребление кофеина из кофе, чая и безалкогольных напитков. Резкий отказ от кофеина также может вызвать головную боль.

Немедленно позвоните врачу, если:

- Головная боль возникла в результате травмы головы.
- У вас невнятная речь, изменения зрения, проблемы с движением рук или ног, потеря равновесия, чувство замешательства или потеря памяти.
- Головная боль сопровождается высокой температурой, скованностью мышц шеи, тошнотой и рвотой.
- Головная боль возникла внезапно, и она сильная.
- Головная боль через 24 часа стала сильнее или длится дольше одного дня.
- У вас сильная головная боль в районе покрасневшего глаза.
- Головные боли у вас случались и раньше, но их характер или интенсивность изменились.

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.