

A fejfájás típusai, okai és kezelési lehetőségei:

A fejfájás rendkívül gyakori állapot, amit a legtöbb ember az élete során többször is átél. A fő tünete a fej, a halánték vagy a szemkörnyék fájdalma, ami lehet lüktető, állandó, éles vagy akár tompa is.

Milyen gyakori a fejfájás felnőtteknél?

A fejfájás a világon az egyik leggyakoribb fájdalmas állapot, és a munkából, illetve az iskolából való hiányzás egyik fő oka. Az elmúlt évben világszerte a felnőttek 75%-ának volt legalább egyszer fejfájása.

Milyen típusai vannak?

Több mint 150-féle fejfájás létezik, melyek két fő kategóriába sorolhatók:

Elsődleges forma:

Az elsődleges fejfájások azok, amelyek nem kapcsolódnak más egészségügyi állapotokhoz, azaz nem egy szervi vagy egyéb károsodás következtében alakulnak ki. Ilyenek lehetnek:

- Cluster – rohamokban jelentkezik, és több héten át, naponta akár több alkalommal is rendkívül heves homloktáji, szemkörnyéki fájdalommal jár. A kiváltó oka nem ismert.
- Migrén – rohamokban jelentkező, általában (de nem mindig) féloldali, erőteljes, pulzáló fájdalommal járó állapot.
- Tenziós – a leggyakoribb típus, ami a fej bármelyik részén megjelenhet, és enyhe, mérsékelten súlyos fájdalommal jár.
- Napi rendszerességű, tartós (new daily persistent headache – NDPH) – több mint 3 hónapja tartó, közepesen súlyos, általában kétoldali, nyomó vagy szorító jellegű tünetekkel járó, folyamatosan fennálló fejfájás, változó tünetekkel (egyszer migrénes, másszor tenziós vagy clusterszerű fájdalom). A hátterében nem szervi károsodás áll.

A **tenziós** fejfájás és a **migrén** gyakori kiváltó okai a következők:

- alkoholfogyasztás,
- változások az étkezési vagy alvási szokásokban,
- depresszió,
- a családdal és a barátokkal, a munkával vagy az iskolával kapcsolatos érzelmi stressz,
- túlzott gyógyszerhasználat,
- a szem, a nyak vagy a hát megerőltetése a rossz testtartás miatt,
- nem megfelelő világítás,
- zaj,
- az időjárás változásai, frontok.

Másodlagos fejfájástípusok:

A másodlagos fejfájás egy másik egészségügyi állapothoz kapcsolódik, mint például:

- fejsérülés vagy egyéb sérülés,
- magas vérnyomás (hipertónia),
- fertőzés,
- túlzott gyógyszerhasználat,
- tumor.
- agyi erek betegségei

A fejfájásnak egyéb környezeti okai is lehetnek:

- bizonyos ételek vagy összetevők, például koffein, alkohol, fermentált ételek, csokoládé és sajt fogyasztása,
- allergéneknek való kitettség,
- passzív dohányzás,
- a háztartási vegyszerek vagy parfümök erős szaga, illetve illata.

TEENDŐK:

1. Patikában vény nélkül elérhető gyógyszerekkel otthon kezelhető:

-egyszerű, ismert formában jelentkező fejfájás

-ha láz, vagy egyéb 1-2 napos légúti tünetek vagy egyéb fertőzés mellé társul.

Ilyen gyógyszerek: paracetamol (Panadol, Rubofen), metamizol-Na (Algopyrin), Ibuprofen, diclofenac (Cataflam dolo, Voltaren dolo stb.) hatóanyagú fájdalomcsillapítók alkalmazása, **megfelelő dózisban, 4-6 óránként.**

Emellett egyéb házi gyógymódokat is alkalmazhatunk:

-bő folyadékfogyasztás

- homloktáji borogatás

-sötét hűvös szobában ágynyugalom

2. Hívja fel háziorvosát rendelési időben, ill telemedicinális tanácsadás keretében az ügyeletet 1830:

- Ha gyógyszerek többszöri megfelelő dózisban történő alkalmazása ellenére nem javul egyáltalán a fájdalom minimum 24 órán túl,

- Ha egyéb enyhe tünetek is kísérik a fejfájást 2-3 napja nem csillapodó láz, állandó szédülés, hányinger, hányás,

3. Forduljon Sürgősségi osztályhoz, vagy hívjon Mentőt (112):

a) Ha hirtelen ütősszerű éles fájdalommal kezdődik, eddig sosem tapasztalt jellegű fájdalom

b) Ha súlyos egyéb tünetek kísérik a fejfájást:

-ájulás, eszméletvesztés

-epilepszia-szerű végtagokra terjedő rángások

-féloldali végtagokra lokalizált zsibbadás, gyengeség esetleg bénulás

-tudatzavar, beszédzavar, látászavar, indokolatlan hányás

-extrém magas vérnyomás 180 felett

c) Ha bármilyen sérülés érte a fejét a megelőző 24-48 órában.

Gyakran visszatérő, ismétlődő fejfájás kivizsgálást igényelhet, melynek megszervezésében háziorvosa segíthet.