



Grupālās galvassāpes

Galvassāpes ir realitāte, – tās nav tikai iedomas.

Ja galvassāpes kļūst par apgrūtinājumu, tās ir jāārstē. Šī informatīvā materiāla mērķis ir palīdzēt Jums izprast savas galvassāpes, diagnozi un ārstēšanu, kā arī palīdzēt Jums sadarboties ar ārstu vai medmāsu tā, lai tiktu sasniegti vislabākie Jūsu ārstēšanas rezultāti.

“

Šīs galvassāpes mani parasti pamodina naktī, visbiežāk pāris stundas pēc tam, kad esmu devies gulēt. Sāpes rodas dažu sekunžu laikā un ir ļoti mokošas. Tās ir tikai manā labajā acī. Es nezinu, kur no sāpēm likties, tāpēc cenšos kaut ko darīt, lai novērstu no tām uzmanību. Ir reizes, kad trauksmaini soļuju pa istabu – uz priekšu un atpakaļ, pieturēdams galvu, vai arī vienkārši sēžu krēslā un šūpojos.”



Kas ir grupālās galvassāpes?

Grupālās galvassāpes (angliski – *cluster headache*) tiek raksturotas kā īslaicīgas, ļoti stipras, vienpusējas galvassāpju lēkmes, kas visbiežāk novērojamas vienā acī vai ap to. Parasti sākas bez brīdinājuma, vienu vai vairākas reizes dienā, arī naktī, lielākoties – katru dienu vienā un tajā pašā laikā. Diezgan bieži sākuma lēkme pamodina cilvēku stundu vai divas pēc aizmiģšanas.

Grupālās galvassāpes reizēm tiek uzskatītas par migrēnas paveidu, taču tas tā nav. Grupālās galvassāpes ir salīdzinoši atšķirīgas galvassāpes, un tām nepieciešama cita veida ārstēšana.



Kam rodas grupālās galvassāpes?

Grupālās galvassāpes nav ļoti izplatītas. Tās skar ne vairāk kā **3** no katriem **1000** cilvēkiem Vīriešiem sastopamas trīs reizes biežāk nekā sievietēm, kas padara grupālās galvassāpes par visai neierastu traucējumu galvassāpju vidū. Pirmā lēkme parasti tiek piedzīvota vecumā no 20 līdz 40 gadiem, bet grupālās galvassāpes var sākties jebkurā dzīves periodā, arī bērnībā.



Grupālās galvassāpes nav ļoti izplatītas. Tās skar ne vairāk kā 3 no katriem 1000 cilvēkiem.



Kādi ir grupālo galvassāpju veidi?

Biežāk ir sastopamas *epizodiskas grupālās galvassāpes*. Noteiktos periodos (epizodēs) tās notiek katru dienu un pēc tam izbeidzas. Tā ir pazīme, kas raksturo terminu “**cluster**” jeb “**grupa**”. Parasti šie periodi ilgst no sešām līdz divpadsmit nedēļām, bet var beigties arī pēc divām nedēļām vai turpināties līdz pat sešiem mēnešiem. Epizodes mēdz atkārtoties katru gadu aptuveni vienā un tajā pašā laikā, visbiežāk – pavasarī vai rudenī. Dažiem cilvēkiem katru gadu var būt divas vai trīs epizodes, savukārt citiem – divu vai pat vairāku gadu pārtraukums (starp epizodēm).

Cilvēkiem ar epizodiskām grupālajām galvassāpēm starp sāpju periodiem nav manāmi nekādi šīs saslimstības simptomi. Hroniskas grupālās galvassāpes, kas nepāriet, attiecināmas uz apmēram vienu no pieciem grupālo galvassāpju gadījumiem. Tad lēkmes turpinās gandrīz vai katru dienu (reizēm pat katru dienu), gadu no gada bez pārtraukumiem; vai arī ar īsiem pārtraukumiem, kas mazāki par mēnesi. **Epizodiskas grupālās galvassāpes var kļūt par hroniskām grupālajām galvassāpēm, un otrādi.**



Kādi ir grupālo galvassāpju simptomi?

Grupālajām galvassāpēm ir labi atpazīstami simptomi. Vissvarīgākais no simptomiem: **grupālās galvassāpes ir ārkārtīgi sāpīgas.**



Sāpes ir izteikti vienpusējas, vienmēr vienā un tajā pašā pusē (lai gan epizodisku grupālo galvassāpju gadījumā, mainoties epizodēm, sāpes var pārslēgties no vienas puses uz otru). Sāpes ir acī, ap to vai aiz tās – un tiek raksturotas kā trulas, durošas (kā ar nazi), apnicīgas. Sāpes pastiprinās ļoti ātri, sasniedzot pilnu apjomu piecu līdz desmit minūšu laikā, un, ja netiek ārstētas, ilgst no piecpadsmit minūtēm līdz trim stundām (visbiežāk no pusstundas līdz stundai).



Grupālās galvassāpes izraisa spēcīgu nemieru, kas ir krasā kontrastā ar migrēnu, kuras laikā vairums cilvēku vēlas atgulties un pabūt klusumā. Cilvēki, kuri atrodas šajā stāvoklī, nevar palikt mierīgi, – viņi staigā apkārt vai spēcīgi šūpojas uz priekšu un atpakaļ, varbūt pat dodas ārā.



Sāpīgajā pusē acs var kļūt sarkana un asarot, var slīdēt plakstiņš. Tāpat var būt sajūta, ka ir aizlikta nāss, vai arī nāss var sākt tecēt. Savukārt galvas otra puse paliek pilnībā neskarta.



Kas izraisa grupālās galvassāpes?

Neskatoties uz lielo skaitu medicīnisko pētījumu, precīzs grupālo galvassāpju cēlonis joprojām nav atklāts. Liela interese ir par lēkmju norises laiku, kas, ļoti iespējams, ir saistīts ar diennakts ritmiem (jeb tā saucamo *bioloģisko pulksteni*). Jaunākie pētījumi ir vērsuši uzmanību uz izmaiņām galvas smadzeņu daļā, ko sauc par hipotalāmu, – rajonu, kas kontrolē organisma *pulksteni*.



Kādi mēdz būt ierosinātāji jeb *trigeri*?

Tā saucamie *trigeri* var veicināt galvassāpju lēkmi. Pat **neliels daudzums alkohola** grupālo galvassāpju perioda/epizodes laikā var izraisīt galvassāpju lēkmi. Noteikti medikamenti, kas paplašina organisma asinsvadus, tādējādi uzlabo asins plūsmu, arī var izraisīt grupālo galvassāpju lēkmi. Tādas zāles, piemēram, ir *Viagra*, ko lieto, lai veicinātu dzimumlocekļa erekciju.

Citas zāles, kas var izraisīt grupālo galvassāpju lēkmi, ir **nitroglicerīns**, ko lieto, lai ārstētu sāpes krūtīs cilvēkiem, kuriem ir sašaurināti asinsvadi, kas piegādā asinis sirdij. Šīs iepriekš aprakstītās sakarības un cēloņseku mehānismi vēl nav līdz galam izpētīti un izprasti. Tāpat izskatās, ka nav norāžu uz citiem kopīgiem ierosinātājfaktoriem, kā tas piemēram, ir migrēnas gadījumā.



Vai man nepieciešami kādi izmeklējumi?

Simptomu kopuma dēļ grupālās galvassāpes ir viegli atpazīt. Nepastāv speciāli izmeklējumi, kas ļautu apstiprināt šo diagnozi, tāpēc tā tiek noteikta, balstoties uz pacienta galvassāpju aprakstu un ārsta veikto apskati. Šī iemesla dēļ ir svarīgi, ka Jūs ļoti rūpīgi aprakstāt savus simptomus. Ja ārsts nav pārliecināts par diagnozi, viņš var palūgt Jums veikt galvas smadzeņu izmeklējumu, lai varētu izslēgt citus galvassāpju cēloņus. Tomēr šāda vajadzība rodas salīdzinoši reti. Ja ārsts Jūs nenosūta veikt galvas smadzeņu skenēšanu, tas nozīmē, ka šī izmeklējuma veikšana nepalīdzēs noteikt un nodrošināt Jums atbilstošāko ārstēšanu.



Kāda ir pieejamā ārstēšana?

Pastāv vairākas grupālo galvassāpju ārstēšanas metodes, kas visai bieži sniedz labu rezultātu. Tām nepieciešama ārsta izrakstīta recepte. Zāles, kas ārstē lēkmes simptomus, sauc par akūtu ārstēšanu. Ja biežas un/vai stipras lēkmes ar akūtas ārstēšanas metodes palīdzību neizdodas pietiekami labi kontrolēt, pastāv iespēja lietot profilaktiskās zāles. Atšķirībā no akūtas ārstēšanas, profilaktiskās terapijas medikamentus nepieciešams lietot katru dienu. Tie novērš sāpju lēkmi, pirms vēl tā sākusies. Visbiežāk lēkmju ārstēšanai izmanto vai nu 100% skābekli

(lai to realizētu, ir nepieciešams skābekļa balons, augstas plūsmas regulators un speciāla maska no piegādātāja), vai arī injicējamas zāles, ko sauc par **sumatriptānu**, ko Jūs varat ievadīt sev pats, izmantojot īpašu injekcijas ierīci. Lielākajai daļai cilvēku ar grupālajām galvassāpēm vislabākā ārstēšana ir profilaktiskās zāles. Tās jālieto katru dienu visas epizodes laikā (ņemot vērā epizodes ierasto garumu).

Šie medikamenti ir efektīvi, taču iespējamo blakusparādību dēļ Jums būs jāatrodas rūpīgā ārstu uzraudzībā, kas sevī ietver gan regulāru asins analīžu veikšanu, gan sirds veselības uzraudzīšanu. Šī iemesla dēļ Jūs var nosūtīt pie speciālista. Nosūtīšanai vajadzētu būt steidzamai, jo, kā zināms, grupālās galvassāpes izraisa ļoti lielas ciešanas.



Lielākajai daļai cilvēku ar grupālajām galvassāpēm vislabākā ārstēšana ir profilaktiskās zāles.



Ko darīt, ja zāles nepalīdz?

Profilaktiskās terapijas veidi ir daudzi un dažādi. Ja neiedarbojas viens medikaments, ir iespēja lietot citu, kas var būt iedarbīgāks. Dažkārt vienlaicīgi tiek lietoti divi vai vairāki medikamenti. Ārstēšanas metodes, kur sāpju atvieglošanai un novēršanai izmanto vieglu elektrostimulāciju, arī ir atklātas.





Ko es varu darīt, lai sev palīdzētu?

Parastie pretsāpju līdzekļi šīm galvassāpēm nebūs piemēroti, – to iedarbība prasa pārāk ilgu laiku, tādējādi galvassāpes jau kādu laiku būs ritējušas savu gaitu, kamēr zāles vēl tikai sāks iedarboties.

Lai ārstēšana būtu efektīva, Jums būs jālūdz ārsta palīdzība. Dariet to grupālo galvassāpju epizodes sākumā, jo novērots, ka profilaktiskā ārstēšana ir visefektīvākā tad, ja to uzsāk salīdzinoši agrīni. Hronisku grupālo galvassāpju gadījumā profilaktiskie medikamenti būs jālieto pastāvīgi.



Rakstiet galvassāpju dienasgrāmatu

Dienasgrāmatā varat piefiksēt daudz būtiskas informācijas par savām galvassāpēm: cik bieži Jums tās rodas, kad sākas, cik ilgi turpinās un kādi ir pavadošie simptomi. Veiktās piezīmes ārstam būs noderīgas, nosakot diagnozi, identificējot izraisītājfaktorus, kā arī novērtējot ārstēšanas efektivitāti.



Vai man kļūs labāk?

Grupālās galvassāpes var atkārtoties daudzus gadus pēc kārtas, bet pēc tam pāriet pašas no sevis.

Apmēram vienam cilvēkam no desmit epizodiskas grupālās galvassāpes kļūst par hroniskām grupālajām galvassāpēm; savukārt apmēram vienai trešdaļai cilvēku hroniskas grupālās galvassāpes mainās atpakaļ uz epizodiskām grupālajām galvassāpēm. Cilvēkiem kļūstot vecākiem, bezsāpju laika posmi, kas vērojami starp grupālo galvassāpju epizodēm, pagarinās.

Galvassāpju kalendārs

mēnesis _____

Lūdzu uzrakstiet visus medikamentus,
kurus jūs lietojat galvassāpju ārtēšanai:

1. _____
2. _____
3. _____

Sāpju stiprums: 0-10 balles (0 = nav sāpju, 10 = vissitprākās sāpes)	Sāpju ilgums stundās	
Priekšvēstneši: A - Redzes traucējumi B - Jušanas traucējumi (tīrpšana, nejutīgums) C - Runas traucējumi * - Cits _____ o - Cits _____	Sāpju rašanās iemesls: 1. Uztraukums/stress 2. Atveseļošanās periods 3. Mainīts gulēšanas/celšanās ritms 4. Menstruācijas 5. Alkohols, pārtika _____ 6. Cits _____	Citi saistītie simptomi: D - Asarošana E - Acu apsārtums F - Aizlikts deguns, deguna tecēšana G - Vēdera sāpes H - Cits _____

		Sāpju veids un rašanās vieta							Simptomi							Medikaments	Skaitis Pilieni / tabletes	Vai medikaments palīdzēja?			Diena
																		Jā	Nē	Mazliet	
Diena	Stiprums	Priekšvēstneši	Ilgums	Pulsējošas / Asas	Trūlas/ Nomācošas	Vienpusējas	Dvipusējas	Sāpju iemesls	Vemšana	Slikta dūša	Nepatika pret skaņu	Nepatika pret gaismu	Nepatika pret smakām	Citi simptomi							
1																				1	
2																				2	
3																				3	
4																				4	
5																				5	
6																				6	
7																				7	
8																				8	
9																				9	
10																				10	
11																				11	
12																				12	
13																				13	
14																				14	
15																				15	
16																				16	
17																				17	
18																				18	
19																				19	
20																				20	
21																				21	
22																				22	
23																				23	
24																				24	
25																				25	
26																				26	
27																				27	
28																				28	
29																				29	
30																				30	
31																				31	





Lai iegūtu sīkāku informāciju par kampaņu, apmeklējiet vietni
www.l-t-b.org