



Medikamentu atkarīgas 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.

“

“Man sāka parādīties galvassāpes, kas atkārtojās katru rītu – neilgi pēc pamošanās. Sāpju laikā varēju turpināt strādāt, bet bija grūtības koncentrēties. Atklāju, ka pāris pretsāpju tabletes šīs galvassāpes atvieglo. **Ar laiku galvassāpes kļuva arvien biežākas**, un tagad lietoju pretsāpju līdzekļus gandrīz katru dienu. Šķiet, ka mana galva nekad nav pilnībā skaidra.”



Kas ir medikamentu atkarīgas galvassāpes?

Medikamentu atkarīgas galvassāpes (MAG) ir pastāvīgas un regulāras galvassāpes, kuru cēlonis ir pārāk bieža un ilgstoša medikamentu (kas domāti migrēnas vai saspringuma tipa galvassāpju simptomu ārstēšanai) lietošana. MAG var izraisīt arī citu pretsāpju līdzekļu, kas paredzēti cita veida galvassāpēm vai cita veida sāpēm, pārāk bieža lietošana.

Jebkuras zāles, kuras lietojat galvassāpju simptomu ārstēšanai, var izraisīt MAG. Šo problēmu var aktualizēt aspirīns, paracetamols, ibuprofēns, kodeīns un opioīdi, – faktiski visi pretsāpju līdzekļi, pat tie, kas nopērkami aptiekā bez receptes.

Arī medikamenti, kas radīti tieši migrēnas lēkmju ārstēšanai (triptāni un ergotamīns), var izraisīt MAG, ja tiek lietoti pārāk bieži.

Līdzīgas galvassāpes (lai arī tās nav īsti MAG) var attīstīties, lietojot pārāk daudz kofeīna. Ierastākie kofeīna avoti ir kafija, tēja, kolas dzērieni, taču arī kofeīna tabletes un vairāki kofeīnu saturoši pretsāpju līdzekļi var būt tā avots. Precīzs MAG veidošanās mehānisms nav zināms, un tas var atšķirties atkarībā no zāļu veida. Triptāni un ergotamīns var izraisīt *atsītienu* efektu: **kad galvassāpes atgriežas pēc zāļu iedarbības mazināšanās.** Tiek uzskatīts, ka pretsāpju līdzekļi laika gaitā izraisa izmaiņas galvas smadzeņu sāpju vadīšanas sistēmā. Tas nozīmē, ka cilvēki pierod pie zāļu iedarbības, tāpēc viņiem rodas vajadzība tās lietot biežāk un lielākās devās.



Precīzs MAG veidošanās mehānisms nav zināms, un tas var atšķirties atkarībā no zāļu veida.

Lielākajai daļai cilvēku ar neregulārām galvassāpēm pretsāpju līdzekļi skaitās droša un efektīva ārstēšana. Tomēr MAG var attīstīties ikvienam, kurš vienkāršos pretsāpju līdzekļus regulāri lieto trīs vai vairāk dienas nedēļā; vai arī tad, ja jebkuri citi galvassāpju ārstēšanai paredzētie medikamenti regulāri tiek lietoti divas vai vairāk dienas nedēļā. Visbiežāk cilvēkam ar MAG sākumā ir bijušas neregulāras migrēnas vai (retāk) saspringuma tipa galvassāpju lēkmes. Tad dažādu iemeslu dēļ galvassāpes kļuvušas biežākas. Varbūt tas saistīts ar dabisku slimības norisi, varbūt parādījušās papildu galvassāpes, bet varbūt tas noticis stresa vai muskuļu sāpju dēļ.

Ņemot vērā, ka no galvassāpēm nākas ciest arvien biežāk, arī medikamenti, kas palīdz kontrolēt simptomus, tiek ieņemti arvien vairāk, līdz galu galā galvassāpes ir klātesošas jau katru dienu, un arī medikamenti tiek lietoti ik dienas.

Daudzi cilvēki, pieredzot šādu situāciju, apzinās, ka lieto vairāk zāļu, nekā būtu ieteicams, tāpēc cenšas daudzumu samazināt. Taču tas mēdz izraisīt tā saucamos atcelšanas simptomus: vēl stiprākas galvassāpes, kuru dēļ pretsāpju medikamentus sanāk lietot vēl lielākos apjomos. Iestājas tā dēvētais apburtais loks, no kura izkļūt ir visai grūti. Turklāt zāļu devai vai tablešu skaitam dienā nav tik izšķiroša loma. Pat ja ir ieņemta pilna pretsāpju līdzekļu deva, bet tas notiek tikai vienu vai divas reizes nedēļā, maz ticams, ka Jums attīstīsies MAG. Savukārt, pat, ja lietojat tikai dažus pretsāpju līdzekļus dienā, bet tas notiek vairumā nedēļas dienu, visticamāk, Jūsu situācija ar galvassāpēm pasliktināsies. Respektīvi, problēmu sagādā tieši pastāvīga un regulāra pretsāpju medikamentu lietošana noteiktā laika periodā.



Kam attīstās medikamentu atkarīgas galvassāpes?

MAG ir plaši izplatītas. Pārsteidzoši, bet šī problēma var būt vienam cilvēkam no piecdesmit vai pat vairāk. MAG ir daudz biežāk sastopamas sievietēm nekā vīriešiem, un tās var būt arī bērniem.



Kādi ir medikamentu atkarīgu galvassāpju simptomi?

Galvenā iezīme ir pastāvīgas un regulāras galvassāpes. Tās var izpausties dažādi, bet visbiežāk vērojamas trulas sāpes, kas pārklājas ar migrēnveida galvassāpju lēkmēm.

Citi bieži sastopami simptomi (līdzās galvassāpēm) ir nogurums, slikta dūša, ātra aizkaitināmība un miega traucējumi. Dažreiz galvassāpes šķiet nerimstošas, lai gan dienas laikā sāpju intensitāte var mainīties. Visintensīvākās MAG parasti ir agri no rīta.



Vai mana situācija ar medikamentu atkarīgām galvassāpēm uzlabosies?

Ja galvassāpes Jums izraisa medikamentu pārmērīga lietošana, visticamāk, **situācija uzlabosies tikai tad, kad pārtrauksiet šos medikamentus lietot.** Tas, kā ārstē MAG, ir atkarīgs no tā, kādas bijušas sākotnējās galvassāpes un kādas zāles tiek pārmērīgi lietotas. Ir ļoti svarīgi saņemt pareizu sākotnējo galvassāpju ārstēšanu, tāpēc nepieciešams doties uz vizīti pie speciālista. Lai arī šķiet, ka bezrecepšu pretsāpju līdzekļi vai speciālie pretmigrēnas līdzekļi palīdz mazināt medikamentu atkarīgas galvassāpes, šis atvieglojums ir tikai daļējs, un laika gaitā lietoto medikamentu efekts mazinās. Faktiski šāda veida ārstēšana stāvokli tikai pasliktina.



Vai man nepieciešami kādi izmeklējumi?

Nepastāv speciāli izmeklējumi, kas ļautu apstiprināt MAG diagnozi. Tā tiek noteikta, balstoties uz Jūsu galvassāpju aprakstu un ārsta veikto apskati. Tāpēc ir ļoti svarīgi rūpīgi aprakstīt savus simptomus un to, kā tie attīstījušies. Tikpat būtiski ir informēt ārstu, cik daudz un kādus medikamentus lietojat.

Ārstam būtu jāspēj pateikt, vai Jums ir kāda nopietnāka slimība par MAG. Ja viņš nav pārliecināts par diagnozi, vai arī Jums novērojamas pēkšņas galvassāpju izmaiņas, ārsts var palūgt veikt papildu izmeklējumus, tajā skaitā galvas smadzeņu skenēšanu, lai izslēgtu citus galvassāpju cēloņus

Tomēr šāda vajadzība rodas salīdzinoši reti. Ja ārsts Jums to nelūdz darīt, tas nozīmē, ka šo izmeklējumu veikšana nepalīdzēs nodrošināt Jums atbilstošāko ārstēšanu.



Tomēr, lai uzlabojumi būtu acīmredzami, reizēm var paiet pat divi mēneši.



Ko es varu darīt, lai sev palīdzētu?

Vienīgais veids, kā ārstēt šo stāvokli, ir pārtraukt lietot konkrētos medikamentus (*atcelšana*). Klīniskie pētījumi rāda, ka vismaz diviem no katriem trim cilvēkiem, kuri piekrituši uzsākt medikamentu *atcelšanu* stāvoklis ievērojami uzlabojas. Tomēr, lai uzlabojumi būtu acīmredzami, reizēm var paiet pat divi mēneši.

Pat ja galvassāpes pēc šī perioda un zāļu lietošanas pārtraukšanas vien alga turpinās, to cēlonis parasti ir kļuvis daudz skaidrāks, un esošo situāciju var risināt ar pareizi nozīmētu **specifisku ārstēšanu**.

Medikamentu *atcelšanu* var veikt vai nu pavisam strauji, vienā piegājienā, pilnībā tos pārstājot lietot, vai arī pakāpeniski – mazinot to daudzumu divu līdz trīs nedēļu laikā. **Abos gadījumos gandrīz vienmēr sagaidāmi *atcelšanas* simptomi, kas parādās 48 stundu laikā** – galvassāpju pastiprināšanās, slikta dūša, iespējams, vemšana, nemiers un miega traucējumi. Atceļot medikamentus lēnām un pakāpeniski, simptomi var būt mazāk apgrūtinoši, taču tie būs klātesoši ilgāku laika posmu. Laiku, kad uzsākt medikamentu *atcelšanu*, būtu ieteicams ielāņot. Īsi pirms kāda gaidāma svarīga notikuma to nebūtu vēlams

darīt. Tāpat vajadzētu brīdināt darba kolēģus, ka dažas dienas varbūt nebūsiet spējīgs ierasties darbā.



Vai ir pieejami vēl kādi citi ārstēšanas veidi?

Ārsts Jums var piedāvāt pārejas jeb *tilta* terapiju: medikamentus, ko īslaicīgi (bet katru dienu) ieņemt *atcelšanas* periodā. Taču tie var iedarboties tikai tad, ja tiek pārtraukta visu citu galvassāpju zāļu lietošana, un pat tad efekts nav līdz galam paredzams.

Turklāt pēc kāda laika būs jāatsakās arī no šiem medikamentiem, tāpēc lielākajai daļai cilvēku labāk iztikt bez tiem.



Kas notiks, ja es turpināšu lietot medikamentus pārmērīgi daudz?

Ja pārmērīga medikamentu lietošana Jums izraisa ļoti biežas galvassāpes, tad nevēlēšanās neko darīt lietas labā nebūs laba opcija. Rezultātā Jūs arvien biežāk jutīsiet galvassāpes, un arī pretsāpju vai profilaktiskie medikamenti nespēs vairs iedarboties pietiekami efektīvi. **Galū galā pārmērīga medikamentu lietošana var kaitēt arī Jūsu veselībai, piemēram, radīt aknu, nieru un kungā darbības traucējumus.**





Kā varu zināt, ka problēma neatkārtosies?

Attīstoties medikamentu atkarīgām galvassāpēm, tās lielā mērā aizstāj Jūsu sākotnējās galvassāpes (**migrēnu un/vai saspringuma tipa galvassāpes**). Tādējādi, kad tiek ārstētas MAG un tiek atcelti pārmērīgi daudz lietotie medikamenti, var sagaidīt, ka atgriezīsies Jūsu sākotnējās galvassāpes. Gan migrēnai, gan saspringuma tipa galvassāpēm ir izstrādāti atsevišķi informatīvie bukleti. Iespējams, kāds no tiem Jums varētu būt noderīgs. Tiklīdz galvassāpju biežums ir normalizējies (parasti tas notiek pēc vairākām nedēļām, reizēm vēlāk), ja nepieciešams, varat uzmanīgi atsākt lietot zāles pret iepriekš esošajām galvassāpēm.

Ievērojiet piesardzību, jo pastāv risks atkārtoti iegūt medikamentu atkarīgas galvassāpes. Lai to novērstu, izvairieties no pretsāpju medikamentu lietošanas vairāk kā trīs dienas pēc kārtas, kā arī regulāri biežāk par divām dienām nedēļā. Ja galvassāpes nemazinās un/vai turpina atkārtoties, paralēli zāļu lietošanai konsultējieties ar ārstu vai medmāsu.



**Sazinieties ar ārstu vai medmāsu,
ja biežas galvassāpes nepāriet, vai arī, ja tās
pēc kāda laika atgriežas.**



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. Veiktie pieraksti (par to, cik bieži tiek lietoti medikamenti) ārstam būs noderīgi, lai noteiktu pēc iespējas precīzāku diagnozi. Cilvēkiem, kuriem ir MAG risks, tas ir jo īpaši svarīgi. Dienasgrāmatā atrodamā informācija palīdzēs arī izvērtēt, cik labi darbojas ārstēšana.

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 (tirpšana, 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	Trulas/ Nomācošas	Vienpusējas	Divpusējas	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		

Lifting The Burden

Oficiālā sadarbībā ar Pasaules Veselības organizāciju

Globāla kampaņa pret galvassāpēm

HURT aptauja

(Galvassāpju nepilnīga atbilde uz ārstēšanu,
Headache Under-Response to Treatment)

Jūsu galvassāpju medikamentozā terapija, iespējams, nav tik efektīva, kāda tā varētu būt. Aizpildot šo īso aptaujas anketu, Jūs palīdzēsiet mums to uzlabot.

Lūdzu, uzmanīgi atbildiet uz šiem jautājumiem

katrā rindā atzīmējiet tikai **VIENU** variantu

1	Cik dienas pēdējā mēneša laikā Jums bija galvassāpes?	<input type="checkbox"/> nevienu	<input type="checkbox"/> 1-2	<input type="checkbox"/> 3-5	<input type="checkbox"/> 6-15	<input type="checkbox"/> 16+
2	Cik dienas pēdējo trīs mēnešu laikā galvassāpes traucēja Jums strādāt, mācīties vai veikt mājas darbus?	<input type="checkbox"/> nevienu	<input type="checkbox"/> 1-5	<input type="checkbox"/> 6-10	<input type="checkbox"/> 11-20	<input type="checkbox"/> 21+
3	Cik dienas pēdējo trīs mēnešu laikā galvassāpes kavēja vai pilnībā atturēja Jūs no piedalīšanās ģimenes, sociālās vai brīvā laika aktivitātēs?	<input type="checkbox"/> nevienu	<input type="checkbox"/> 1-5	<input type="checkbox"/> 6-10	<input type="checkbox"/> 11-20	<input type="checkbox"/> 21+

Rezultātu kopsavilkums (šie jautājumi norāda uz visu galvassāpju, arī darba nespēju izraisošu galvassāpju biežumu pašreizējās ārstēšanas laikā; atzīmes vairāk labajā pusē iezīmē pieaugošu nepieciešamību pēc ārstēšanas pārskatīšanas)

Visas atzīmes baltajā zonā	Galvassāpju kontrole ir laba: nav nepieciešams to pārskatīt.
Viena vai vairākas atzīmes viegli iekrāsotajā zonā	Vēlama labāka galvassāpju uzraudzība; pārskatiet 4.-8.jautājumu; iespējams var iztikt bez profilaktiskiem pasākumiem
Viena vai vairākas atzīmes vidēji tumši iekrāsotajā zonā	Galvassāpju kontrole nav laba. Pārskatiet 4.-8.jautājumu, lai uzlabotu akūtu galvassāpju terapiju; apsveriet veidus, kā samazināt galvassāpju biežumu (izvairoties no triggeriem vai kairinātājiem un lietojot profilaktiskos medikamentus)
Viena vai vairākas atzīmes tumši iekrāsotajā zonā	Darba nespēju izraisošas galvassāpes, kas slikti reaģē uz ārstēšanu; iespējams hroniskas ikdienas galvassāpes (no akūtu galvassāpju medikamentiem būtu jāizvairās); pārskatiet 4.-8.jautājumu, lai apsvērtu veidus, kā mazināt galvassāpju biežumu.

4	Cik dienas pēdējā mēneša laikā Jūs lietojāt medikamentus , lai atbrīvotos no galvassāpēm (neskaitot profilaktiskos medikamentus)?	<input type="checkbox"/> nevienu	<input type="checkbox"/> 1-4	<input type="checkbox"/> 5-9	<input type="checkbox"/> 10-15	<input type="checkbox"/> 16+
5	Kad Jūs lietojat medikamentus pret galvassāpēm, vai pietiek ar vienu devu, lai galvassāpes atkāptos un vairs neatgrieztos?	<input type="checkbox"/> vienmēr	<input type="checkbox"/> bieži	<input type="checkbox"/> reizēm	<input type="checkbox"/> reti	<input type="checkbox"/> nekad
6	Kā Jums šķiet- vai spējat kontrolēt savas galvassāpes?	<input type="checkbox"/> vienmēr	<input type="checkbox"/> bieži	<input checked="" type="checkbox"/> reizēm	<input type="checkbox"/> reti	<input type="checkbox"/> nekad
7	Vai Jūs izvairāties ieņemt medikamentus pret galvassāpēm vai novilcināt to lietošanu, jo Jums nepatīk to izraisītās blakusparādības?	<input type="checkbox"/> nekad	<input type="checkbox"/> reti	<input type="checkbox"/> reizēm	<input type="checkbox"/> bieži	<input type="checkbox"/> vienmēr
8	Kāda galvassāpju diagnoze Jums ir noteikta? Kā Jums šķiet -vai Jūs izprotat šo diagnozi ? [atzīmējiet tikai vienu variantu]	Lūdzu, ierakstiet savu diagnozi šeit:			<input type="checkbox"/> jā	<input type="checkbox"/> nē

Rezultātu kopsavilkums (šie jautājumi norāda, kā pašreizējā galvassāpju pārvaldīšana varētu tikt uzlabota)

J4: Atbildei vajadzētu saskanēt ar J1 atbildi. Ja medikamenti tiek lietoti 5-9 dienas mēnesī pastāv medikamentu pārmērīgas lietošanas risks. Ja medikamenti tiek lietoti 10 un vairāk dienas mēnesī, pastāv liels medikamentu atkarīgu galvassāpju risks.	Informējiet pacientu par medikamentu pārmērīgas lietošanas riskiem un bīstamību. Izsniedziet informatīvos bukletus ar rakstisku informāciju. Apsveriet veidus kā mazināt galvasāpju biežumu (izvairoties no trigeriem jeb kairinātājiem un lietojot profilaktiskos medikamentus).
J5: Atzīmes vairāk pa labi norāda uz sliktu ārstēšanas efektivitāti .	Apsveriet iespēju uzsākt ārstēšanu pēc iespējas ātrāk, mainīt medikamentu, medikamentu devu vai ievadīšanas veidu, vai arī izmantojot kombinēto terapiju atbilstoši vietējām vadlīnijām
J6: Šis jautājums attiecas uz pacienta paškontroles spējām un viņa apmierinātību. Atbildei vajadzētu būt atbilstošai, izejot no iepriekš sniegtajām atbildēm.	Ja atbilde atrodas ietonētajā zonā, meklējiet iemeslu/-us atbildēs no 1.–6. jautājumam. Ja iemesli nav acīmredzami, apsveriet blakusslimību iespējamību. Ja atbildes nesaskan, apsveriet nepieciešamību pēc kognitīvās terapijas un gaidu pārvaldības.
J7: Atzīmes vairāk pa labi norāda uz sliktu medikamentu panesamību .	Apsveriet medikamenta vai medikamenta devas maiņu atbilstoši vietējām vadlīnijām.
J8: Šis jautājums attiecas uz pacienta izglītošanu.	Vienmēr izsniedziet atbilstošu informatīvo bukletu. Ja diagnoze noteikta nepareizi, vai arī atbilde ir "nē", nepieciešama tālāka situācijas izskaidrošana.

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