

# Amit a fejfájásról tudni kell

A fejfájás gyakori panasz, életünk során legalább egyszer mindenki megtapasztalta már a fejfájás érzését, 40–50%-unk pedig rendszeresen szenved miatta.

Nem mindenki fordul orvoshoz ezzel a panasszal, sajnos inkább otthoni próbálkozások történnek, vagy rokonok, ismerősök tanácsait, vagy az elhangzó reklámok javallatait követik a betegek. Van amikor ez a megoldás valóban segít, de fontos tudni, hogy a fájdalomcsillapítók helytelen használata súlyos mellékhatásokkal járhat és önmagában is fenntarthatják a fejfájást. Más esetben félünk a gyógyszeres kezeléstől, nem keressük fel az orvost, és inkább természetgyógyászhoz fordulunk. **De vajon mi áll a fejfájás hátterében?**

## Mitől fájhat a feje?

A fejfájás több okból jelentkezhet. Elsőként jelezhet több betegséget, ezért kezdeti lépésként azt kell tisztázni, hogy más betegség tünete-e vagy önálló kórkép.

Fejfájással járhat: pl. magas vérnyomás, arcüreggyulladás, szemészeti betegség, pajzsmirigy betegség, cukorháztartás zavara, nyaki csigolyák addig fel nem ismert elváltozása. Gyakori kísérője náthás-influenzás megbetegedéseknek.

Legtöbbször tartós fejfájás esetén arra gyanakodnak, hogy agydaganat okozza a fejfájást, de ez ritkán igazolódik.

*Leggyakoribb önálló fejfájások: migrén, tenziós fejfájás, cluster fejfájás.* **Bízzuk a diagnózis felállítását szakemberre!**

## Mit tegyünk?

A neurológus szakorvos feladata, hogy kivizsgálja és kezelje fejfájását. A fejfájásokat klinikai megjelenésük, kísérőtüneteik alapján soroljuk csoportokba. Nélkülözhetetlen az eszközös, vagy képalkotó vizsgálatok mellett a személyes beszélgetés, fejfájás kérdőív felvétele, a beteg hosszabb távú gondozása. Sokszor nehéz elfogadni, hogy a heves visszatérő fejfájásnak „nincs oka”, azaz nem találnak semmi megfogható a vizsgálatok. Ilyenkor az idegrendszer működési zavara magyarázza a panaszokat, sokszor az izmok működési zavarával együtt.

**Javasoljuk a neurológiai szakrendelésünk felkeresését:**

- ha korábban nem volt fejfájása, és az tartósan fennáll
- ha volt már fejfájás, de a fejfájás jellege megváltozott
- ha fejfájása nem csökken a hagyományos recept nélkül kapható fájdalomcsillapítókra
- ha a fejfájáshoz alvászavar, hangulati változás, koncentrációs képesség csökkenése társul
- ha a fejfájás rohamszerű, vagy időben egyre fokozódó jellegű

- fejsérülést követően, ha panaszai idővel romlanak
- krónikus fejfájás esetén, ha köhögés, sportolás, erőlködés fokozza
- (nyilalló, villámcsapásszerű fejfájás esetén, vagy lázzal, nyaki merevséggel járó fejfájás esetén sürgősséggel kórházi ügyeletre kell menni)