

Miért fáj a fejünk?

A FEJFÁJÁS a leggyakoribb panaszok közé tartozik és mintegy tíz százalékban legfeltűnőbb tünete a betegségeknek. Minthogy a fejfájásnak több, mint harminc különböző eredete lehet, rendkívül fontos, hogy kezelés előtt pontos diagnózist állítsanak fel a baj eredetéről. Ezért forduljunk panaszunkkal idejében orvoshoz, mert ha a beteg maga kísérletezik porokkal és pirulákkal, előfordulhat, hogy a fejfájást előidéző betegség gyógyíthatatlanná válik, sőt az ilyen szerek mértéktelen használata is előidézhet fejfájást.

A helyi okok következtében beálló tünetektől eltekintve — ilyenek pl. a szem megerősítése és a melléküreggyulladások — két főcsoportot különböztethetünk meg: a koponyán belüli és a koponyán kívüli főfájások csoportját. Az előbbieket rendszeren mélyen fekvők és lüktető jellegűek; ide tartoznak a migrén, magas vérnyomás, láz, agydaganat, szifilisz, tuberkulózis, malária, terhességi és alkoholmérgezés kísérő jelenségeiként fellépő fejfájások.

A koponyán kívüli fejfájásokat közelebb érezzük a felülethez; ezek fúró fájdalommal és szaggatással járnak. A fejfájásoknak ezt a válfaját nevezik az orvosok psychogenetikusan — lelki okok által előidézett — fejfájásoknak, minthogy rendszerint *lelki izgalom*, *ideges feszültségek* velejárái: aggodalom, félelem, harag, csalódás, lelki konfliktusok, bizonytalansági ér-

zés vagy büntudat váltják ki. A migrénnél a koponya artériáinak görcsös összehúzódása okozza a fejfájást. A beteg rendszerint előre megérzi a roham közeledtét, bizonyos figyelmeztető jelekből: cik-cakos formájú, csillogó fénycsóvák táncolnak a szeme előtt, amelyek mindjobban elsötétítik a látóteret. Körülbelül húsz perc múlva beáll az erős, lüktető fejfájás, amely legtöbbször a fej egyik felére határolódik el (hemigránia). A roham gyakran jár hányingerrel. Súlyos rohamok alatt a legkisebb zaj vagy erős fény a fájdalmat rendkívül erősen fokozza. Ilyen roham — ha kezeletlenül hagyják — huszonegy órán át eltarthat.

A migrénben szenvedőkre általában bizonyos alkati sajátosságok jellemzők; rendszerint erősen érzékeny, feszült idegrendszerű emberek, gyakran művészi hajlamokkal — és rohamaik leginkább érzelmi viharok következményei.

A migrén áldozatai kétségbeesésükben egyik reklámozott gyógyszertől a másikig kapkodnak, anélkül, hogy könnyebbülést érnének el, holott a szakszerű kezelés kitünő eredményel jár. A tágult véredényeket összehúzó és ezáltal a kitágult artériákban összehúzó, a fejfájást tulajdonképpen előidéző nagy vérmennyiség levezetése által ható *ergotamin tartarát* nyolcvan-kilencven százalékban megakadályozza a roham kitörését, ha a kezelést időben elkezdi. A gyógyszert azonban kizárólag szigorú orvosi ellenőrzés mellett lehet használni, kü-

lönben káros mellékhatásai is érvényesülhetnek; az orvosok egyébként is csak olyan esetekben alkalmazzák, amikor a rohamok legfeljebb hetenként kétszer-háromszor jelentkeznek. A migrén-kezelés egy másik módszere biztonságosabb, bár alkalmazása nehezebben keresztülvihető: tiszta oxigén-belélegzések különleges álarcon keresztül teljesen megszüntetik a fejförgéseket.

Sokszor allergiás reakció váltja ki a migrént: leginkább táplálkozási érzékenység kerülhet szóba. Bár az allergiás tényezők azonosítása rendszerint nehéz, ha egyszer felfedezték az érzékenység okát, a migrénroham kitörése az allergiás zavart előidéző táplálék megvonásával tökéletesen elhárítható.

A HÁBORÚ ÓTA a féloldali fejfájások újabb típusát ismerik és mint különálló betegséget osztályozzák. Ezt az új betegséget az emberi test egyik alkotórészenek, a *hisztaminnak* múló túltermelése idézi elő. Ha a vér túlterhelődik hisztaminnal, a fej egyik oldalán levő ütőerek megfeszülnek. A betegek néha maguktól felfedezik, hogy a nyakon levő nagy ütőér leszorítása által könnyebbséget szerezhetnek maguknak. Ezáltal a vér áramlását ezen a ponton megakadályozzák és a koponyaütőerekben fellépett vértolulást csökkentik.

A hisztaminos fejfájás rohamai rendszerint éjjel kezdődnek, a koponya jobbfelől kisugárzó, égető fájdalommal. Fekvő helyzetben különösen tűrhetetlen az állapot, ezért a rohamban szenvedők gyakran kénytelenek az ágyukban felülni. Az orr és a

szem is vértolulások tüneteket mutat. Két-három óra múlva a fájdalom megszűnik, éppoly hirtelen, ahogy keletkezett.

A hisztaminos fejfájás kezelése deszenzibiláló oltások útján történik. Körülbelül hat héten keresztül, naponta kétszer bőr alatt alkalmazott hisztamininjekciók fokozatosan emelkedő adagjai a beteget a hisztaminhatásra immunissá teszik — ezzel a fejfájás-rohamok kitörését megszüntetik.

A magas vérnyomásban szenvedők előbb vagy utóbb valamennyien panaszoknak fejfájásról, bár ez a tünet nem függ össze szükségképpen a vérnyomás változó fokával. Az ilyen fejfájások okai sok esetben idegesség, vagy egyszerűen fáradtság és az agyi ütőerek állandó feszültsége.

Az American Medical Association legutóbbi ülésén körülbelül száz olyan esetet említettek fel, amelyek gondos *psychosomatikus* tanulmány tárgyai voltak. Egyik közülük — középkorú asszony — éveken át komoly homlok-főfájásokban szenvedett. Vérnyomása magas, 200/120. Családi viszonyai súlyos teherként nehezdedek reá. Az a körülmény, hogy orvosának kiönthette a szívét, olyan lelki megkönnyebbülést idézett elő nála, hogy fejfájásai rövid időn belül megszűntek, holott vérnyomása változatlanul magas maradt.

Az izgalmakkal járó üzleti foglalkozású emberek és az agyondolgozott szellemi munkások különösen hajlamosak a pszichikus eredetű fejfájásokra, ezek teszik ki az általánosan elterjedt fejfájások nagy részét.

Egyik orvosi vélemény szerint

valamennyi psychikus eredetű fejfájás a fejbőr és a nyak izmainak lelki feszültség következtében beálló tartós összehúzódásának tulajdonítható. A fájdalomra jellemző, hogy tompa, égő és szaggató vagy préselő hatású. De bármennyire kinzó is az ideges fejfájás, ritkán lép fel oly fokban, hogy munkaképtelenséget idézzen elő. Az alvást nem igen akadályozza, aszpirinnal vagy rövid pihenéssel rendszerint megszüntethető.

Az orvosok azt tartják, hogy némelyik páciens hamarabb meggyógyul szuggesztív úton, mint gyógyszeres kezeléssel. Jó eredményt várnak a napról-napra, évről-évre olvasható hirdetésekben ajánlott fejfájás elleni szerektől — tekintet nélkül arra, hogy a gyógyszer maga úgyszólván teljesen hatástalan — itt a szuggesztív ereje hat gyógyító tényezőként.

Az úgynevezett konstipációs fejfájások adatai is fogékonnyak a reklám-fogások iránt. Bár a tudományos kutatás rég megcáfolta a bélpangás által előidézhető önmérgezést és fejfájást, a hashajtók előállítói még mindig felhasználják ezt a tévhitet gyártmányaik terjesztésénél, tekintet nélkül arra, hogy gyakran a normális bélműködés fokozott megakadását idézik elő s így feltétlenül károsak.

A FEJFÁJÁSOK kezelésének előfeltétele a pontos diagnózis. Ha a betegség a migrén, hisztamin-fejfájás, melléküreggyulladás vagy a szem megerőltetésének a következménye, a különleges kezelési módok alkalmazásával könnyen elkerülhető a beteg fölösleges szenvedése.

Nem lehet eléggé hangsú-

lyozni azonban a szabadalmazott fejfájáselleni szerek önhatalmú használatában rejlő veszélyt. Ezeknek a szereknek nagy része bromidokat tartalmaz, amelyeknek szakszerűtlen használata krónikus brómmérgezést idézhet elő az öngyógyítás következményeképpen.

Számos fejfájás elleni szer lényeges alkotórésze az *acetophenetidin* vagy *phenacetin*. Ezeknek tartós használata komoly zavarokat okozhat a vérösszetételben, a vörös vértestecskék kémiai szerkezetének a megtámadása következtében. Az *acetophenetidin* tehát veszedelmes szer, amelyet csak orvosi ellenőrzés mellett szabad naponta és nagyobb mennyiségben szedni. Némely szervezetre még a kis adagok is ártalmasok.

Gyakori gyógyszermérgezést okoz az *antipyrin* néven ismert gyógyszer, mely számos letesztelés elnevezésű orvosság lényeges alkotórésze. A krónikus antipyrin-mérgezés egyik tünete éppen a fejfájás.

A tárgyalt fejfájás-típusok a leggyakrabban előforduló esetek. A leggyakrabban előfordulnak a psychikus eredetű fejfájások, amelyek azonban a beteg cselekvő munkaképességét vagy jó közérzetét tartósan nem befolyásolják. Mindamellett, ha valakinél rendszeresen mutatkoznak fejfájástünetek, célszerű azokat már kezdetben vizsgálat tárgyává tenni, minthogy gyakran valami szervi megbetegedés kitérőjét jelzik. Az önkezelés viszont semilyen típusú fejfájás esetében sem ajánlatos, mert legfeljebb a tüneteket szüntetheti meg átmenetileg, magát a betegséget azonban sok esetben súlyosbítja, sőt újabb bajt is idézhet elő.