



# 01 ВСТУПЛЕНИЕ



Известно, что от мучительных приступов головной боли страдали чуть ли не все известные люди — полководцы Юлий Цезарь и Александр Македонский, композиторы Людвиг ван Бетховен и Петр Чайковский, писатели Льюис Кэрролл, Ги де Мопассан, Достоевский, естествоиспытатель Чарльз Дарвин, философ Зигмунд Фрейд, физик Альфред Нобель... Скорее всего, у них была мигрень — самый знаменитый вид головной боли, а всего видов насчитывается около трехсот!

Может быть, есть общий биологический механизм гениальности и возникновения приступов головной боли? Отмечено, например, что мигренью чаще страдают люди, которые любят держать все под контролем, с повышенными запросами к себе и окружающим. Или просто мигрень так распространена, что достается «в награду» каждому седьмому человеку в мире?

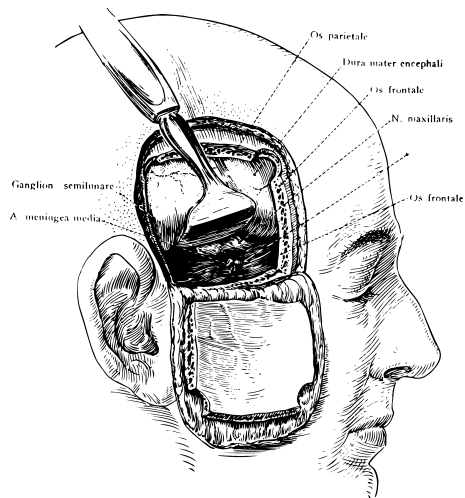
Вообще, к тому факту, что болит голова, в большинстве своем мы относимся без особой тревоги. Ну, болит и болит. У всех же болит — у мамы, у соседки, у коллег на работе... Человек спокоен, пока его недуг не выходит из-под контроля — не удалось устранить приступ привычной таблеткой или лекарства приходится принимать все чаще и чаще. Тут уже появляются всякие страшные мысли: а не является ли головная боль симптомом серьезной болезни? К счастью, такие ситуации возникают достаточно редко, и об этом мы тоже поговорим.

Одна из ключевых задач этой книги — объяснить, что головная боль ненормальна, потому что действительно может служить причиной какого-то заболевания (к счастью, в большинстве случаев неопасного). И что не обязательно ее терпеть, принимая обезболивающие через день или каждый день, а можно себе помочь и значительно повысить свое качество жизни совсем другими способами.

Другая важная задача — рассказать на понятном языке, какие бывают головные боли и как они возникают. Как вообще может болеть голова, ведь «голова — это кость, а кость болеть не может», как мы знаем. Почему всем известна именно мигрень, а не другие виды головной боли? Что это за болезнь и можно ли ее излечить?

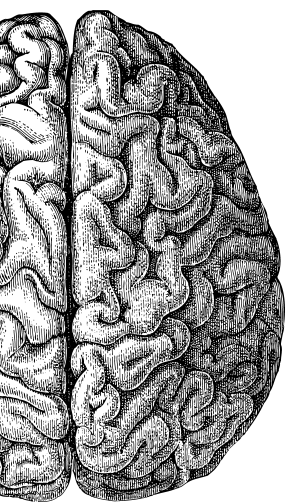
Третья задача — показать, как мыслит, рассуждает врач, когда к нему приходит пациент с жалобами. Каким образом он распутывает историю жизни и болезни человека. Как пробирается сквозь сотни диагнозов, которые нужно отместить, чтобы поставить правильный. Как, наконец, принимает решение о необходимости дополнительных исследований или о том, что они не нужны.

С последней задачи мы и начнем. Представим себе ситуацию...



# 1.0 КАК ВРАЧИ ПОНИМАЮТ, ОТ ЧЕГО У ВАС БОЛИТ ГОЛОВА?

## ТИПИЧНАЯ ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ ИРИНЫ



*Ирине 31 год, головными болями страдает с детства. Помнит, как однажды голова разболелась так сильно, что ее даже вырвало, после чего стало полегче и она заснула. Тогда мама два раза в год водила ее к неврологу, ей ставили какие-то датчики, производили странные слова типа «повышение ВЧД», но так ничего и не нашли.*

*В старших классах ей часто приходилось отпрашиваться с уроков из-за таких резких болей в голове, что выворачивало наизнанку. Доктора, пожимая плечами, только строили предположения: «ВСД», «сосуды», «период активного роста», «перерастет». В университете действительно проблема как-то подзабылась — ну, болела вроде, как у всех, но таблетки, однако, всегда были под рукой.*

*После окончания вуза с красным дипломом и выхода на долгожданную работу в одну из международных консалтинговых фирм стало тяжелее. Нагрузка оказалась высокой — новые проекты, все требует стремительных результатов, сна мало, обеды через раз, любимые занятия йогой пришлось отложить. Приступы стали возникать стабильно раз в неделю и не хотели уходить после одной таблетки, приходилось глотать вторую, а иногда и после сна чувствовала себя разбитой, чего рань-*

ше не было. Контроль над ситуацией стремительно исчезал, а Ирина привыкла все держать в своих руках.

По страховке от фирмы она пошла в одну из клиник к неврологу, чтобы наконец разобраться со своей проблемой. Врач назначил несколько обследований — УЗИ сосудов шеи, электроэнцефалограмму, рентген шеи и даже магнитно-резонансную томографию (МРТ) головного мозга. При проведении МРТ у нее случилась первая в жизни паническая атака (тогда она еще не знала, что это так называется, просто думала, что вот сейчас и умрет). В маленькой комнате стоял страшный шум, когда ее засунули в узкую щель аппарата, на нее напал жуткий страх, сердце выскакивало из груди, возникло ощущение, что задыхается. Но девушка стойко выдержала положенные испытания. На МРТ нашли «что-то непонятное», ее отправили к нейрохирургу. После этого у Ирины случилась вторая в жизни паническая атака. К счастью, нейрохирург попался грамотный, не стал сразу хвататься за дрель и скальпель, а выразил мнение, что это врожденное («киста»), и вернул Ирину к неврологу обратно.

Невролог же, в свою очередь, предположил, что у девушки «что-то не так с артерией». Ирина так и не поняла, с какой именно и что конкретно, но вроде как артерия пережимается в шее потому, что она неправильно сидит и постоянно нервничает. Ей назначили по страховке десять массажей, курс капельниц «от сосудов», магнитотерапию и глицин. Она ответственно подошла к лечению, но через месяц ситуация не улучшилась: голова стабильно болела два, а то и три дня в неделю. Врач ей рекомендовал сменить курс капельниц на другой и выписал новые обезболивающие. Они чуть быстрее позволяли справляться

с болью, но она возвращалась к вечеру — приходилось принимать вторую таблетку за день.

А в это время проекты на работе сыпались один за другим, и голова болела все чаще. Да еще стали преследовать панические атаки — спуститься в метро теперь стало очень сложно, приходилось себя несколько минут уговаривать. Подруга посоветовала сходить к остеопату, который якобы поставил на ноги ее свекра, когда тот потянул спину. Молчаливый целитель, поведив над Ириной руками, сообщил, что «жидкости ее тела заблокированы в тканях», «кости черепа стоят не на своих местах» и нужно десять сеансов, чтобы все это поправить. После очередного, пятого, сеанса, когда доктор делал руками пассы над ее головой, Ирина поняла, что это не ее метод лечения — у нее же все-таки красный диплом университета. Разочаровавшись в медицине, Ирина продолжала пить таблетки, а голова продолжала болеть. Девушка сдалась, решив, что ее проблема со здоровьем неразрешима...

Прошло несколько лет, Ирина вышла замуж, забеременела, нагрузки на работе снизились, и — о чудо! — голова стала болеть гораздо реже, а к третьему триместру совсем перестала. «Надо было раньше уходить с этой работы», — подумала тогда она. Некоторое время все шло прекрасно, но после окончания кормления ребенка грудью кошмар вернулся: голова почему-то снова начала раскалываться стабильно каждую неделю. Панические атаки возникали уже не только в метро — тревога накрывала без повода. Еще через год голова стала болеть практически постоянно. Если не успевала вовремя принять таблетку, то ее мучило и все раздражало — и свет, и муж, и даже голос ребенка. Голова готова была лопнуть от пульсации при каждом резком движении. Обезболиваю-

*щие были всегда под рукой — их приходилось принимать по несколько раз в день. Помимо этого у Ирины стали возникать проблемы со сном: чтобы заснуть, ей требовалось не менее получаса, а то и больше, да и сам сон стал поверхностным. Чувствовала себя обессиленной, ничто не радовало.*

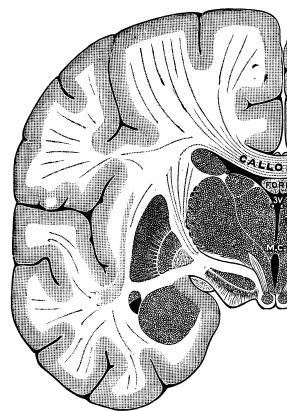
Вот в таком «разобранном» состоянии Ирина приходит на прием к врачу, специалисту по головной боли. О чем он думает, услышав подобную историю болезни? Давайте разбираться.

### МЫСЛЬ ВРАЧА № 1: «ЗАГЛЯНЕМ-КА В МЕЖДУНАРОДНУЮ КЛАССИФИКАЦИЮ»

Головных болей существует огромное количество видов. И надо из этого множества выбрать ту, которая наблюдается у пациента.

К счастью, все они подсчитаны и собраны в «Международной классификации головных болей». Это достаточно объемный документ, в последней версии которого насчитывается аж более двухсот страниц. Впервые подобная классификация вышла более 30 лет назад, в 1988 году, а текущая версия — в 2018 году. Зачем нужна такая строгая систематизация?

Во-первых, для того чтобы врачи ставили правильный диагноз. Во-вторых, чтобы в разных странах «говорили на одном языке», понимали под мигренью или под любым другим видом головной боли одно и то же заболевание. В-третьих, классификация позволяет точнее строить научные исследования, так как критерии диагноза во всех медицинских центрах будут одинаковые —



так легче и достовернее сравнивать данные и строить гипотезы.

В классификации около 300 видов головных болей, которые делятся на две большие группы: первичные и вторичные. Это очень принципиальное деление, важное нам, врачам, и нашим пациентам.

**Вторичные головные боли** всегда являются следствием другого заболевания и одним из его симптомов. Например, если боль возникла после случайного удара головой обо что-то, то это будет *вторичная посттравматическая головная боль*. Другой яркий пример — гайморит или фронтит, когда возникает воспаление в пазухах носа и возникают боль и ощущение распираания в области лба, а из носа идут выделения. В этом случае головная боль также будет вторичной — вследствие воспаления пазух носа (гайморита и фронтита). Несомненно, есть очень серьезные причины для вторичных головных болей, например вследствие кровоизлияния внутри черепа, когда кровь изливается под оболочки головного мозга. Это состояние требует неотложных мер. Головная боль при этом будет очень интенсивная, потому что оболочки имеют большое количество болевых рецепторов.

Большинство видов головных болей в классификации относятся к вторичным. Это абсолютно логично, так как существует огромное количество болезней, во время которых может болеть голова (банальный грипп, например). Но, к счастью, вторичные встречаются не так часто: по статистике, примерно в одном случае из десяти. Другими словами, из 10 пациентов с головными болями только



мая, частых жалоб. И если обследовать всех людей с головной болью, то ни на какие другие болезни денег в системе здравоохранения не хватит.

Вторая причина менее очевидна, но не менее важна. Дело в том, что лишние обследования **вредны**. При обследованиях часто обнаруживаются изменения, которые могут быть вариантами нормы. Но в ряде случаев они путают и врача, и пациента (а пациента еще и пугают), заставляя идти по ложному следу и проводить все новые и более инвазивные (повреждающие) исследования. В итоге подобных *каскадов исследований* ничего серьезного не обнаруживается, а вред может возникнуть. И не только финансовый. (*Подробнее о несуществующих диагнозах и случайных находках при исследованиях мы поговорим в другой главе.*)

Именно по этим причинам во всем мире дополнительные исследования при любых заболеваниях назначаются только при определенных показаниях. И в случае головных болей тоже существуют определенные симптомы, которые могут говорить нам о вероятности вторичной головной боли. Они получили название «знаков опасности» или «красных флагов».

Какие же они, эти «красные флаги»? Для того чтобы не забыть все их симптомы, есть мнемоническое правило — **SNOOP**, которое образуется по первым буквам следующих английских слов:

1. **Systemic** (системные симптомы). Когда головная боль сопровождается лихорадкой или сыпью. В этом случае мы должны быть насторожены в отношении всевозможных инфекционных заболеваний, которые могут

сопровождаться интенсивной головной болью, и в первую очередь это очень характерно для менингита.

2. **Neurological** (неврологические симптомы). Когда невролог на приеме осматривает пациента с помощью молоточка и других инструментов и видит какие-то особенности, то и этот факт может являться «красным флагом».

3. **Onset after 50** (начало после 50 лет). Очень редко случается, что первичные головные боли возникают впервые в жизни после 50 лет. С бóльшей вероятностью это будет начало вторичной головной боли

4. **Onset sudden** (внезапные, громоподобные головные боли). Очень серьезный симптом, который может говорить о сосудистой катастрофе внутри черепа, например о кровоизлиянии.

5. **Pattern** (изменение паттерна, то есть характера головной боли). Например, если пациента головная боль беспокоила в течение 20 или 30 лет, но вдруг стала совершенно другой по характеру — не по частоте, а именно «другой». Всегда была сжимающей по типу обруча или каски, а потом стала проявляться ровно за правым глазом и сопровождаться слезотечением.

Помимо этих пяти наиболее часто используемых симптомов есть и другие, которые расширяют это мнемоническое правило до **SNNOOP10** (*подробнее об этом в 6-й главе*).

Таким образом, мы имеем определенный арсенал симптомов, которые позволяют нам не пропустить пациентов с действительно серьезными, порой угрожающими жизни состояниями.

# СОДЕРЖАНИЕ

0.0. ОБ АВТОРЕ .....	5
0.1. ВСТУПЛЕНИЕ.....	6
1.0. КАК ВРАЧИ ПОНИМАЮТ, ОТ ЧЕГО У ВАС БОЛИТ ГОЛОВА? ...	8
Типичная история болезни Ирины .....	8
Мысль врача № 1: «Заглянем-ка в международную классификацию» .....	11
Мысль врача №2: «Хм... И какие же тут головные боли? На первичные и вторичные рассчитайсь!» .....	13
«Красные флаги» искали, но не нашли... ..	16
Давайте вернемся к больной Ирине ...	20
2.0. СДАЧА АНАЛИЗОВ – НЕ ПОХОД В СУПЕРМАРКЕТ: О ВРЕДЕ НЕНУЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ...	23
3.0. ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ ПАЦИЕНТОВ .....	29
«Голова раскалывается, давление измерили – повышенное! Вот поэтому и болит» .....	30
«Сосуды в шее пережаты, и кровь не оттекает от головы или не поступает в нее – вот и разламыв- вается на части» .....	32
«Понятно от чего страдаю – остеохондроз же!» .....	39

«Распирающая головная боль — значит, повышенное внутричерепное давление?» .....	42
«Метеозависимость, конечно, — она же у нас на работе у всех!» .....	44

#### 4.0. МИГРЕНЬ — ЭТО ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

«ТЕРРОРИСТ» .....	47
История изучения недуга и механизм его возникновения. ....	48
Аура мигрени и Алиса в Стране чудес. ....	63
Где находится кнопка запуска? .....	71
«Это у нас наследственное» .....	74
Как укротить боль: основные подходы к лечению .....	78
Делаем приступы реже:	
профилактика .....	91
Какие существуют особенности при выборе препарата для профилактики? .....	96
Почему мигрень раньше возникала редко, а сейчас — через день? .....	105
Роль тревоги и депрессии .....	107
Менструальная мигрень .....	114
При чем тут электрические скаты? ...	117
Как победить мигрень без лекарств и электричества? .....	122

#### 5.0. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ

ХУЖЕ КАРИЕСА. ....	125
--------------------	-----

#### 6.0. ДЛЯ ЭРУДИТОВ, ЖЕЛАЮЩИХ

УГЛУБИТЬ СВОИ ЗНАНИЯ. ....	130
Как возникает боль? Базовые принципы. ....	130
Как рождается головная боль? ....	132

SNNOOP10, и что показывают обследования, сделанные по показаниям . . . . .	134
Какие исследования мы назначаем, и что мы там видим? . . . . .	138
Сколько «стоит» эпидемия мигрени? И как говорить о ней с коллегами на работе и близкими . . . . .	140
Редкие типы первичных головных болей . . . . .	148
Тригемино-вегетативные цефалгии (кластерная головная боль и другие) . . . . .	148
Головная боль от сна . . . . .	155
Кашель, секс, спортзал — что между ними общего? . . . . .	156
Головная боль от мороженого . . . . .	157
Нет «монет» — монетовидная головная боль . . . . .	158
Колющая головная боль . . . . .	158
Вторичные головные боли . . . . .	159
Боль «от шеи» — цервикогенная головная боль . . . . .	159
Давление снижается, и от этого тоже болит голова . . . . .	162
Головные боли, связанные с приемом веществ (или их внезапной отменой) . . . . .	164
Клинические исследования: как мы понимаем, что одни препараты эффективны, а другие — пустышка? . . .	165

## 7.0. У ВАС ВСЕ ЕЩЕ ПРОДОЛЖАЕТ БОЛЕТЬ ГОЛОВА? БЕГИТЕ

К ВРАЧУ! . . . . .	172
Клиники головной боли . . . . .	172
Когда надо бежать к врачу . . . . .	175

Визит к специалисту по головной боли. Как подготовиться? . . . . .	177
Дневник головной боли . . . . .	181
8.0 ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. . . . .	187
ДНЕВНИК ГОЛОВНОЙ БОЛИ. . . . .	189