

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

PEAVALUD

Referaat

Carmen Oja

Tartu 2014

Sisukord

Sissejuhatus.....	3
1 Peavalu liigid ja tekkepõhjused.....	4
1.1 Pinge-tüüpi peavalu.....	4
1.2 Kobarpeavalud.....	5
1.3 Migreen.....	6
2 Arsti poole pöördumine.....	8
3 Vahendid peavalu leevendamiseks.....	9
Kokkuvõte.....	10
Kasutatud kirjandus.....	11

Sissejuhatus

Valisin referaadi teemaks peavalud, kuna peavalud on üks sagedasemaid meditsiinilisi sümptomeid. On vähesed inimesi, kes pole peavalu kunagi kogenud. Peavalu levimust hinnatakse 93%-ni, seda esineb kuni 99%-l naistel, kuni 69%-l meestel ning 40%-l lastel. Kuigi enamikule meist on see ajutine seisund ning läheb kiirelt üle, siis mõnedele inimestele on peavalu pidev probleem ning mõjutab nende elu oluliselt. Töö eesmärgiks on saada rohkem teadmisi erinevatest levinumatest peavalu liikidest ja nende sümptomitest ning võimalikest vahenditest nende ära hoidmiseks ja leevendamiseks. Kindlasti ka, et ära tunda sümptomid, millal peavaluga arsti poole pöörduda. Samuti leida nõuandeid ja soovitusi neile, kes peavalude küüsis kannatavad, et valuga kergemini toime tulla ja meetodeid, mis on võtmeks peavaludeta eluks.

1 Peavalu liigid ja tekkepõhjused

Peavalul on palju erinevate sümptomitega liike, mille tundmine aitab planeerida tõhusamat ravi. Peavalu on tavaliselt lihtne kirjeldada- see on valu peas, kuid valu võib olla torkiv, pulsseeriv, pitsitav, suruv, tuikav tunne kuni tampiva ja terava valuni, mis kestab tunde. Samuti on peavalul palju tekkepõhjuseid. Enamasti pole need midagi tõsist, kuid vahel võib peavalu olla mõne raskema haiguse sümptomiks. Valusid peas võivad tekitada traumade tagajärjel veresoontekahjustused, põletikulised kurgu-, nina- ja kõrvahaigused, väga harva ajukasvaja. Tavalisteks põhjusteks on näiteks külmetus või gripp, kehv nägemine, suitsetamine ning alkoholi tarvitamine, erinevad rohud, kõrge vererõhk või depressioon. Harvematel ja tõsisematel juhtudel võivad olla peavalu põhjustajaks ajukasvaja, meningiit või muud peatraumast põhjustatud kahjustused. Kuigi peavalud on ebameeldivad, pole enamik neist tõsised ning sümptomeid on kerge leevendada natuke puhates, jalutades värskes õhus või kasutades mitmeid eneseabi võimalusi.

Levinumateks peavalu tekkepõhjusteks on toit, näiteks marineeritud kurk, töödeldud liha, maapähkel, idamaine toit, šokolaad, juust ja tsitrusviljad. Lisaks ka toitumisharjumused ehk peavalu võib vallandada toidukordade vahelejätmine või vähendamine. Teiseks alkohol, mis sagedamini tekitab migreeni aga ka kobarpeavalu. Alkoholisortidest seostatakse migreeniga punast veini ning viskit ja brändit. Naistel on peavalu põhjuseks ka eelmenstruatsioon ja menstruatsioon, ehk hormonaalsed muutused. Samuti ka menopausi ajal. Ka magamisharjumuste muutumine võib olla peavalude põhjuseks. Füüsilisel tegevusel, ülepingutusel ja halval kehahoiakul on samuti oma osa peavalude tekkimisel. Võtmesõnaks on ka vaimne stress ja pinged.

1.1 Pinge-tüüpi peavalu

Pinge-tüüpi peavalu on kõige levinum peavaluliik ning seda esineb umbes 80%-l kõigist inimestest. Tavaliselt on valu kerge või mõõduka tugevusega, pidev valu või surve oimukohtades, otsmikus, kaelas või pea tagaosas. Sellist valu kirjeldatakse tavaliselt kui liiga kitsast mütsi/paela peas või tunnet, nagu pigistatakse pead kruustangide vahel.

Varem peeti pinge-tüüpi peavalu põhjustajaks vaimset pinget, kuid tänapäeval on hakatud teisiti mõtlema. Pingepeavalu võib tekkida stress, väsimus, arvutitöö või pikalt sundasendis olemine, mis tekitab lihaspinget. Tegelike põhjuste väljaselgitamine nõuab

pikemat aega ning arstid eristavad nüüd kahte tüüpi pinge-tüüpi peavalu liiki, milleks on episoodiline ja krooniline.

Episoodiline pinge-tüüpi peavalu tekib tavaliselt stressirohkel ajal, üleväsimuse või ärevuse tõttu. Sellised peavalud on lühiajalised, mille kestvus ulatub poolest tunnist paari päevani. Kõige levinumateks füüsilisteks tekkepõhjusteks on halb kehahoiak, lihaste, luude või liigeste probleemid, müra, valgus, pingesilmades või vale hambumus. Samuti võib sellist peavalu põhjustada tüli partneri või ülemusega. Tavaliselt on leevenduseks puhkus või uni vaikselt ja pimedas ruumis, või käsimüügil olev valuvaigisti, kuid seda harva. Kui selline peavalu on igapäev ning tuleb igapäevaselt rohtu võtta, siis tuleb pöörduda arstile, kuna see võib olla krooniline pingetüüpi peavalu või valuvaigistitest põhjustatud.

Krooniline pingetüüpi peavalu põhjustajateks võivad samuti olla stress ja väsimus, kuid tõenäolisemalt on need ärevus, psüühilised probleemid ja depressioon. Peavalu esinemissageduse järgi määratletakse, kas tegu on episoodilise või kroonilise valuga. Krooniliseks loetakse peavalu, mille kestvus on 15 päeva kuus minimaalselt 6 kuu jooksul.

Sellise peavalu sümptomiteks võivad olla pea ja kaela vaheliste lihaste pidev pinges, pitsitustunne kaelas, pidev, kuid mitte tuikav valu, valu eelkõige laubas, oimukohtades või pea ja kaela tagumistes osades. Lisaks võivad esineda peapööritus, magamisharjumuste muutumine, õhupuudus, kurbus ja nutmine jne. Kroonilise peavalu kahtlusega tuleks pöörduda arsti poole.

1.2 Kobarpeavalud

Kobarpeavalu on tõsine ja tugev peavalu vorm, mille puhul on iseloomulik perioodiliselt esinevad erakordselt ägedad valuhood ühe silma piirkonnas. Kunagi ei esine see mõlemal pool üheaegselt. Tavaliselt kirjeldatakse seda „nagu oleks nuga silma torgatud”, see on läbistav, põletav ja lausa talumatu. Valutaval pool hakkab tavaliselt silm vett jooksuma ja on punane, laug võib olla tursunud, allavajunud. See algab sageli öösiti ja võib esineda isegi kaheksa korda ööpäeva jooksul. Peavalud kulgevad perioodidena, enamasti 1-2 korda aastas, kuid valuperiood on keskmiselt 4-8 nädalat. On ka juhtumeid, kus esineb 18 valusööstu järjest. Valuhoog vallandub ja vaibub äkki, kestes tavaliselt 10-30 minutit. Enamasti korduvad need enam-vähem kindlatel kellaaegadel, seejuures ka magamise ajal.

Kobarpeavalu põhjustavad veresoonte muutused, on kindlaks tehtud, et valuhoo ajal on koljuvälised ja –sisesed ning silma veresooned laienenud. Ravi seisneb ergotamiini

manustamises ja võimalusel 100%-lise hapniku inhaleerimises, mis toimib väga tõhusalt. Arsti soovitusel ja enda kogemustest tuleb vältida kõiki tegureid, mis võivad jälle peavalud vallandada. Tuleb kinni pidada toitumis- ja unerežiimist ja vältida kindlasti alkoholi ja suitsetamist.

1.3 Migreen

Migreen on kindlat tüüpi peavalu, mis tavaliselt algab tuima valuga, kuid kasvab pulsseerivaks valuks meelekohtades, otsmikul ja kuklas. Enamasti esineb valu ainult ühes pea pooles. Migreenihooga kaasnevad tavaliselt ka iiveldus, oksendamine, valguse ja müra talumatus. Valuhoo möödudes tunneb inimene sageli väsimust, mis on sarnane pohmelliga. Migreeni sümptomiteks on ka nägemishäired, näiteks hetkeline pimestumine või sähvatused.

Peamised migreeni põhjustajad on ilmamuutus, stressitase, menstruatsioon, tugev valgus ja helid, toidus olevad kemikaalid, tsitrusviljad, juust, šokolaad, ja magamisharjumuste muutused. Enamasti esineb migreen täiskasvanutel ja naistel kolm korda rohkem kui meestel. Keskmiselt tabavad migreenihood inimest kaks kuni neli korda kuus. Migreen võib olla ka päritav, ehk kui see on esinenud emal või isal, on suur tõenäosus, et seda põeb ka järeltulija.

Migreenil on kaks peamist tüüpi: auraga ja aurata migreen. Migreenihool on viis faasi, kuid kõik neid ei koge.

1. Eelfaas- ilmnevad tujumuutused, väsimus, ärritus, seedehäired, põdejad tunnevad, et hoog on tulekul.

2. Aurafaas- enne peavalu tekib aura- nägemishäired, tuimus, 5 minutit kuni pool tundi enne peavalu. Peavalu alates sümptomid nõrgenevad

3. Peavalu faas – põhiosa, kestab neljast tunnist kuni kolme päevani, valu ägeneb liigutamisel, iiveldus, oksendamine, lõhnade talumatus, söögiisu kadumine.

4. Lahtumisfaas – peavalu hakkab järele andma ja tavaliselt jäädakse magama

5. Järeelfaas- peavalu lakanud, väsimus, kurnatus, keskendumishäired, liigesvalu.

Migreeni ravitakse kofeiiniga, mida leidub kanges kohvis ja tees. Valu saab leevendada ka masseerides laupa ja liikudes kukla suunas. Soovitatakse ka panna hapukapsast meelekohtadesse ja kõrva taha ning rätik ümber pea siduda. Paljud, kes tunnevad, et migreen

on algamas, on abi saanud muna ja piima segu joomisest : üks muna kloppida tassi, valada peale kuum piim, segada, juua. Kergendust toob ka palderjanijuure vannid, mustsõstra- ja kartulimahla joomine ja ingver.

2 Arsti poole pöördumine

Kuigi peavalud on väga levinud, pole lihtne arstilt abi saada, kui öelda lihtsalt, et pea valutab. Peavalu diagnoosimiseks puuduvad spetsiaalsed vahendid, seega saab arst toetuda vaid patsiendilt saadud informatsioonile. Peavalu on harva millegi tõsise sümptomiks, kuid arsti poole tuleks kindlasti pöörduda siis, kui peavalu on äkiline ja väga tugev või kui see on seotud löögiga pähe. Ka siis, kui sellega kaasneb valu silmad või kõrvas, kõrge palavik, valguse talumatus, kange kael või oksendamine ja iiveldus. Kui peavalu äratab unest või kaasneb teadvuse kadu, segadus, nägemis- või kõnelemisraskused ning krampid, tuleb samuti arsti külastada. Kindlasti tuleks uurida peavalu põhjust ka siis, kui see esineb lapsel korduvalt või isikul, kellel tavaliselt pea ei valuta.

3 Vahendid peavalu leevendamiseks

Migreeni ning peavalu vähendamiseks on suur hulk valuvaigistavaid ravimeid, mida saab osta nii käsimüügist, kuid osad ka ainult arsti kirjutatud retseptiga. Endale sobivama leidmiseks tuleb konsulteerida arstiga. Levinumad käsimüügiravimid on aspiriin, paratsetamool ja ibuprofeen. Kindlasti tuleks meeles pidada, et valuvaigistite ületarvitamine võib esile kutsuda vastureaktsiooni, ehk peavalud tihenevad. Retseptiravimitest näiteks kodeiin ja ergotamiin.

Igasuguse peavalu puhul tuleb olla väga eneseteadlik ja elada stressivaba elu, kuna igasugune pingeline vallandab taas valu. Head pingemaandajad on sörkjooks, hingamisharjutused, jalutamine värskes õhus, mediteerimine, jooga jne. Viimastel aastatel on alternatiivravimeetodite populaarsus tohutult kasvanud. Väga efektiivne on akupunktuur ehk nõelravi, mis annab palju positiivset energiat ja häid tulemusi. Tõhus raviprotseduur on ka massaaž, mis lõdvestab koheselt keha ning hea on see, et ennast saab ka ise masseerida. Akupressuur ehk akupunktuuripunktide mõjutamine sõrmede survega on ka hea eneseabivahend. Samuti on kasulikud kiropraktika, mis tasakaalustab närvisüsteemi ja verevarustust, aroomiteraapia, ravivõimlemine ja kaaniravi, mis leevendab valu hetkega. Peavalu leevendavad ka kuuma ja külma kompressid, mida asetatakse valu piirkonda. Efektiivseks peavalu leevendajaks võib osutuda ka meditatsioon, mis toimib stressi vähendavalt ning aitab kehal ja vaimul lõõgastuda ja ka jooga.

Rahvalikest peavalu leevendajatest võiks kasutada palderjani, harilikku naistenõgest ja tihasheina. Neist kolmest valmistatud tõmmis alandab närvipinget. Veel paiselehte, till, küüslauk, musta leedripuu õied. Peavalu leevendavaid raviteesid võib teha piparmündist, kummelist, melissist, tüümianist. Toitudest võivad peavalu ära võtta kohv, täisteraleib, mandlid, arbuus, värtsikas salsa, jogurt ja seesamiseemned. Kasutada võib ka eeterlikke õlisid, mis on puhtad taimessentsid. Kodus saab kasutada neid lahjendatult massaažiõlisegudes, õhuniisutajas, vannis kompressina, pesu loputusveena, lõhnalambis, saunas. Õlidest sobivad näiteks piparmündi-, basiiliku-, lavendli-, salvei-, eukalüpti-, greipfruut-i ja sidruniõli.

Kokkuvõte

Peavalu on kõige levinum vaevus, mida esineb 93%-l inimestest, nii meestel, naistel kui ka lastel. Väga harva on see tõsise haiguse sümptomiks, kuid sellel on rohkesti mitmekesiseid tekkepõhjust. Kolm tuntumat peavalu liiki on pinge-tüüpi peavalu, kobarpeavalu ja migreen. Neid saab leevendada ja ära hoida elades eneseteadlikku elu ning jälgides, mis neid tekitab ja millega kõige paremini mööduvad. Looduslikest vahenditest sobivad palderjan, raviteed ja tõmmised. Leevendamiseks sobib ka jooga, mediteerimine, massaaž, nõel- ja kaaniravi. Kindlasti ei tohiks liialdada ja tihti kasutada käsimüügi ravimeid. Iga inimene saab ise teha enda elu peavalu-vabaks pöörates suurt tähelepanu eneseabile erinevate vahendite kaudu.

Kasutatud kirjandus

Ostrov, R. 2000. Food Solutions: Headaches and Migraines. London. Octopus Publishing Group Ltd. Tõlge eesti keelde 2002. Sinisukk. Peavalud ja migreenid.

Veemees, A. 2013. Kroonilise peavalu küüsis. Tallinn. Gutenbergi pojad.

Loogna, G. 1987. Peavalu. Tallinn. Valgus.

Wikimedia. Peavalu. [<http://et.wikipedia.org/wiki/Peavalu>] 25.03.14

Hingepeegel. 19 looduslikku viisi peavalude vastu.
[<http://www.hingepeegel.ee/alternatiivravi/19-looduslikku-viisi-peavalu-vastu/>] 24.09.12