

Peavalu – piinav

SVEN ARBET



Peavalu on sage tervisehäire, mida kogeb elu jooksul enamik inimesi.

Üldjuhul on tegu kerge mööduva probleemiga. Kui aga peavalu hakkab igapäevaelu segama, on mõistlik arstiga nõu pidada ja võimalik põhjus ning ravi välja selgitada.

Laias laastus võib peavalu jagada kahte suurde rühma: esmased peavalud (ei ole teiste haiguste tunnuseks) ning teised peavalud, mis on põhjustatud mõnest muust haigusest, sagedamini nt kõrgest vererõhust, teatud silmahaigustest, peatraumadest, viirus- ja bakterhaigustest jne. Neid peavalusid ravitakse koos põhihaigusega.

Järgnevalt tuleb juttu just esmastest peavaludest, mis on ka kõige sagedasemad. Neist levinuimad on pingetüüpi peavalu ja migreen.

Samasse rühma kuulub ka koarpeavalu, mis esineb sagedamini meestel ning just vanemas eas. Iseloomulik on tugev puuriv valu ühel peapooltel ning see võib kiirguda ka

silma- või lõuapiirkonda, tekitada sama peapoolte silma punetust ja piisaravoolu ning ninakinnisust. Valu kestab mõnest minutist 2–3 tunnini, esinedes periooditi.

Pingepeavalu ja migreen

Sagedasim peavalu on pingepeavalu, mida on kogunud ligi 80% inimestest. Valu võivad esile kutsuda pingeline tööpäev, stress, vale tööasend, arvutitöö, väsimus jm.

Valu on tavaliselt nõrk kuni mõõdukas ning esineb oimu-, kukla- ja otsmikupiirkonnas. Tekib tunne, nagu oleks liiga kitsas müts või kiiver pähe surutud, mis pitsitab. Valu võib kesta mõnekümnest minutist kuni pea mitme päevani välja. Kui esilekutsuvad pinged jäävad kestma, hakkab ka valu suure tõenäosusega korduma.

Ligi 10% inimeste suureks mureks on migreen – mõnest tunnist päevadeni kestvad peavaluhood, mis võivad olla väga piinavad ja takistada tavapärasest tegevusest. Sageli lisanduvad iiveldus ja oksendamisi-

ne, väiksemgi müra või valgus võib tunduda talumatuna.

Iseloomulik on, et tugev valu esineb ühel peapooltel ning on pulseeriv. Migreenile võivad eelneda nägemishäired (nimetatakse ka auraks), mis ennustavad peatset peavalu teket.

Migreen ei ole kahjuks väljaraviv, kuid sellega on võimalik toime tulla. Paljud migreeni all kannatajad on leidnud ka valu vallandavad tegurid (igal inimesel erinevad!), näiteks stress või – vastupidi – pingelangus. Toiduainetest võivad olla haiguse vallandajaks juust, punane vein, šokolaad, tsitrusviljad. Naistel võib migreen tekkida ka menstruatsiooni taustal.

Kuidas käituda?

Mida saab ise peavalust vabanemiseks ette võtta? Kui valu on kerge ja möödub ruttu, ei ole mõnikord ravimit vajagi. Abi võib saada kerge kaela- ja õlavöötme massaažist, võimlemisharjutustest, dušist või vannikäimisest jm lõõgastavatest meetoditest, ka uni võib valu leevendada.

Ennetavate meetoditena tulevad arvesse mõõdukas füüsiline koormus, talvisel ajal pea ja kaela soojas hoidmine, ereda valguse talumatuse korral päikeseprillide kandmine jm.

Kui valud on siiski tugevamad ja häirivamad ega möödu lihtsate võtetega, võiks abi olla käsimüügist saadavatest valuvaigistitest, nt ibuprofeen või paratsetamool.

Enne valuvaigistite tarvitamist oleks hea kursis olla ka oma teiste haigustega. Näiteks maohaavanditõve korral peab ibuprofeeniga ettevaatlik olema, paratsetamool ei pruugi sobida maksapuudulikkuse puhul. Siin saab nõu anda ka pereõde või -arst.

Õige oleks ravimit võtta juba valu tekkel, mitte kannatada tunde, sest viimasel juhul ei pruugi valuvaigisti enam kuigi tõhus olla.

Oluline on manustada õige annus, sest nn alaravi korral ei pruugi tablett soovitud mõju avaldada. Paratsetamooli puhul on täiskasvanul valuvaigistavaks annuseks 1 g ehk