

## Algus lk 8

Pea võib valutada näiteks lülisamba kaelaosa haiguste korral. Üks neist haigustest on osteokondroos. See on väärustumisprotsess, mis areneb lülide vaheketastes. Ühtlasi suureneb surve lülidele ja nendevahelistele liigestele. Muutusi võib soodustada istuv töö. Ennetamisel ja ravis on oluline osa ravivõimlemisel. Ägedatel juhtudel aitab see vähendada lihaspinget, kroonilistel – tugevdada kaelalihaseid. Ravivõimlema peab instruktori juhendamisel.

Peavalu võib kaasnedagi hüpertoonia ehk kõrgevererõhktõvega.

Sisenõrenäärmete talitluse muutudes tekib endokriinne puudulikkus, mille üheks tunnuseks võib olla peavalu. Addisoni ehk pronkstõve korral esinevad pruun nahapigmentatsioon,

kõhnumine, nõrkus, madal vererõhk, samuti peavalu.

Ka sugunäärmete funktsiooni alanemisel võivad esineda peavalud.

Arvatakse, et nende tekemehhanism on seotud funktsionaalsete häiretega kõrgemas närvisüsteemis. Klimakteeriumiperioodi saabudes munasarjade talitlus tavaliselt nõrgeneb, menstruaaltsükkel muutub korrapäraseks, tekib omalaadne neuro-psüühiline sümptoomkompleks veresoonte, endokriinsete ja ainevahetuslike häiretega.

Siia kuulub ka kestev, perioodiliselt ägenev peavalu.

Endokriinsetest häiretest tingitud peavalude ravi on suunatud põhihaiguse vastu. Ühtlasi määratakse peavalu vaigistavaid, veresooni laiendavaid, vajadusel vererõhku alandavaid vahendeid.

Eestis esineb sageli viirushaigusi, sealhulgas grippi. Sagenenud on puukentsefaliit ja -borrelioos. Ka nende haiguste oluline tunnus on peavalu.

Peavalu võib kaasnedagi isegi allergiahaigustega. Samas on see iseloomulik mitmetele mürgistustele, näiteks alkoholimürgitusele, või olla kõrvalnähuks mõne ravimi pikemaajase kasutamisel.

**Mida meeles pidada?**

- Palavikuga kulgeva haiguse, näiteks gripi korral on peavalu üpris tavaline.
- Kui te peale palaviku ja peavalu kogete iiveldust, valguspelgust või uimasust või oksendate, võib see viidata rasketele haigusele meningiidile. Siis tuleb kohe pöörduda arsti poole. Valu on tunda sel puhul just pea ettepainutamisel.
- Kui olete saanud löögi

vastu pead ning pea valutab, olete uimane ja oksendate, pöörduge arsti poole.

■ Kui oksendamisele ja peavalule lisanduvad nägemishäired, võib põhjuseks olla silma siserõhu haiguslik kõrgenemine. Minge kohe silmaarsti juurde, teil võib olla glaukoom.

■ Kui nohu on kestnud üle 10 päeva, nina on kinni ja põsk või põsed surudes valulikud, võib teil olla põskkoopapõletik. Kui katsetes tunnete valu kulmude kõrgusel, võib olla tegemist otsmikukoopapõletikuga. Teid saab aidata nina-kõrvalkurguarst.

■ Kui peavalu tekib õhtuti ja otsmikupiirkonnas, võib tegu olla mõne nägemisveaga – lühi- või kaugnägevusega. Te peate minema silmaarsti juurde, võib-olla vajate uusi prille.

■ Kui magate halvasti, erutute kergesti ning olete pingel all (stressis), on teil tõenäoliselt pingepeavalu. Kui kaasneb kukla- või pealihaste pinget, laske endal kukalt masseerida. Püüdke lõdvestuda, minge sooja vanni või sauna. Võtke valuvaigistit ja puhake hämaras ruumis end välja. Kui valu ei vaibu või tuleb järgmisel päeval tagasi, pöörduge arsti poole.

■ Kui esineb pulseeriv peavalu vaid ühel peapoolel, iiveldus ja oksendamine, on see tüüpiline migreenile. Migreeni iseärasus on veel iselaadi eelnähtud. Võite tunda külma või olematut lõhna, higistada, kogeda südamepekslemist ning pisaratevoolu. Kasutage migreeniravimeid, lamage hämaras ruumis.

■ Kui kasutate mõnd ravimit ja tekib peavalu, pidage nõu arstiga. Osa ravimite puhul on peavalu kõrvalnähuks.

■ Paljud mürgised ained võivad muude mürgistusnähtude kõrval põhjustada ka peavalu.

■ Kui te ei leia oma peavalule kuidagi seletust, pidage kindlasti nõu arstiga.

REPRO

