



## **Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 82***

### **Zalecenia dla pacjentów leczonych z powodu bólu głowy:**

- regularny tryb życia,
- systematyczne zażywanie zleconych leków,
- systematyczne uprawianie aktywności fizycznej, najlepiej podejmowanej na świeżym powietrzu,
- zapewnienie odpowiedniej ilości snu i odpoczynku - niedosypianie lub spanie zbyt długo może przyczyniać się u niektórych osób do reakcji organizmu w postaci bólu głowy, dlatego też niezmiernie ważna jest dbałość o odpowiednią higienę snu,
- stosowanie diety - zaleca się dietę niskotłuszczową, z dużą ilością warzyw i owoców. Według niektórych źródeł nawracające bóle głowy mogą wiązać się z nadwrażliwością na histaminę. Histamina jest substancją naturalnie występującą w organizmie i niezbędną w funkcjonowaniu układu odpornościowego, trawienego i nerwowego. Jednak niektóre osoby nie są w stanie prawidłowo jej wydaląć. Powstały w ten sposób nadmiar histaminy może powodować niepożądane reakcje organizmu. W takim przypadku wyeliminuj z diety produkty długo dojrzewające i sfermentowane, zwłaszcza: dojrzałe sery, sfermentowaną żywność, piwo, wino, wędzone ryby i wędliny,
- przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów (właściwe nawodnienie organizmu) – w tym celu należy pić co najmniej 1,5 l wody dziennie. Zaleca się też napar z mięty, kozłka lekarskiego, białej wierzby i rumianku. Na bóle głowy może być pomocna mikstura z cytryny, wody i szczypty soli morskiej,
- unikanie używek: napojów z kofeiną, papierosów,
- unikanie alkoholu - alkohol ma działanie rozszerzające naczynia krwionośne, co jest jedną z przyczyn występowania bólu głowy oraz moczopędne, powodując utratę płynów i elektrolitów w organizmie,
- w przypadku nadciśnienia tętniczego należy unikać skoków ciśnienia, regularnie kontrolować ciśnienie oraz systematycznie przyjmować leki hipotensyjne,
- należy unikać gwałtownych ruchów, zwłaszcza głową, odchylenia głowy, nagłego wstawania z krzesła czy łóżka. Po leżeniu lub dłuższym siedzeniu pozycję pionową przyjmować stopniowo i powoli,
- przestrzeganie terminów kontrolnych wizyt lekarskich,
- w przypadku nasilenia się bólów głowy, wystąpienia zawrotów głowy, zaburzeń świadomości lub równowagi, sztywności karku (chory nie może dotknąć brodą klatki piersiowej), niedowładu rąk



i nóg, problemów z mową, bólu oka, wysokiej gorączki konieczna jest natychmiastowa konsultacja lekarska.

Najpowszechniejszy sposób na ból głowy to farmakoterapia. Apteki mają szeroki wybór ogólnodostępnych, tzw. OTC (z ang. over-the-counter drug), leków przeciwbólowych. Wiele z nich wykazuje dodatkowo działanie przeciwgorączkowe czy przeciwzapalne. Najczęściej występującą substancją czynną jest w nich paracetamol, kwas acetylosalicylowy lub ibuprofen. Badacze donoszą, iż w wielu przypadkach dochodzi do nadużywania leków dostępnych bez recepty oraz powstawania niebezpiecznych dla zdrowia interakcji tych środków z innymi używanymi farmaceutykami. Wiąże się to z ryzykiem powstawania polekowych bólów głowy.

#### **Bibliografia:**

1. Evans R. W.: Badania diagnostyczne w migrenie i innych pierwotnych bólach głowy, *Neurologia po Dyplomie* 2009, nr 27, s. 10–25.
2. Prusiński A.: *Neurologia praktyczna*, PZWL, Warszawa 2011.
3. Prusiński A.: Niektóre nowe aspekty kliniczne bólów głowy, *Polski Przegląd Neurologiczny* 2006, t. 2, nr 2, s. 73–77.
4. Stępień A.: Bóle głowy. Patofizjologia – Diagnostyka - Leczenie, *Medical Tribune Polska*, Warszawa 2017, s. 42–46.
5. Szczeklik A.: *Choroby wewnętrzne. Stan wiedzy na rok 2010*, Medycyna Praktyczna, Kraków 2011.
6. Wójcik – Drączkowska H., Bilińska M., Nyka W.: Migrena - rozpoznanie i leczenie, *Forum Medycyny Rodzinnej* 2007, 1 (2), s. 109-114.