



BOLEŠŤ HLAVY ZAŽIL POČAS ŽIVOTA URČITE KAŽDÝ. JEJ PRÍČINY MÔŽU BYŤ RÔZNE A AJ INTENZITA VARIUJE OD NEPRÍJEMNÉHO PROBLÉMU AŽ PO ŠTÁDIUM, KEDY ZAČNE ZNEMOŽŇOVAŤ BEŽNÉ KAŽDODENNÉ AKTIVITY. RUKA V RUKU S PRACOVNÝM STRESOM, SPOLOČENSKÝM TLAKOM A NADMERNÝM VYŤAŽENÍM SA BOLEŠŤ HLAVY STÁVA VÁŽNYM CIVILIZAČNÝM PROBLÉMOM.

## Civilizačný fenomén:

Text: **Olívia Lacenová**

# BOLEŠŤ HLAVY

### **MUDr. DANIELA BALCOVÁ, INTERNISTKA KLINIKY ENVY**

(špecialista v odbore vnútorné lekárstvo)

Je členom Slovenskej lekárskej komory, obezitologickej sekcie diabetologickej spoločnosti, Slovenskej kardiologickej spoločnosti, Slovenskej diabetologickej spoločnosti a Slovenskej internistickej spoločnosti. Pravidelne sa zúčastňuje na množstve odborných seminárov a dokonca organizuje vlastné. Vyštudovala za odborného asistenta na Lekárskej fakulte na Katedre fyziológie UPJŠ v Košiciach. Za sebou má osemročné skúsenosti v práci na internom oddelení, dva roky pracovala v Kardiocentre, dva roky na jednotke intenzívnej metabolickej starostlivosti I. internej kliniky v Košiciach a tri roky na pozícii externého pedagóga na strednej zdravotnej škole v odbore interná medicína.



Určite pre vás nie je novinkou, že tráviť nepretržite niekoľko hodín v jednej polohe, prípadne pri jednej činnosti, nie je pre naše telo prirodzené. „Bolesti hlavy spôsobuje veľká skupina ochorení a tieto ochorenia sa môžu zhoršiť aj ďalšími faktormi v práci,” varuje MUDr. Daniela Balcová, internistka Kliniky Envy. Zo začiatku sa telo bráni pocitmi únavy, ktoré sme sa namiesto odstraňovania príčiny naučili potláčať. Tak sa dopujeme kofeínom, jednoduchými cukrami a podobne. Je len prirodzené, že keď účinok týchto podporných látok pomíne, problém sa objaví znova a ešte intenzívnejšie. Bolest' hlavy je jedným z najčastejších prejavov protestujúceho tela a štatistika ukazuje, že s občasnou pravidelnosťou ňou trpieva až 90 % dospelých ľudí. Ďalšie prieskumy tvrdia, že lieky na bolesť hlavy patria v rozvinutých krajinách k tým najpredávanejším.

**V SÚVISLOSTI S TÉMOU  
SEDAVÉHO ZAMESTNANIA  
SME PRIPRAVILI PREHLAD  
NAJČASTEJŠÍCH DÔVODOV,  
PREČO INAK ZDRAVÝ ČLOVEK  
TRPIEVA BOLEŠŤAMI HLAVY:**

- ▶ stres a nadmerné pracovné vyťaženie – bolesť hlavy z napätia, tzv. tenzná bolesť
- ▶ zlé držanie chrbtice pri sedení za počítačom
- ▶ preťaženie očí z neustáleho pozerania na obrazovku počítača, prípadne zlé osvetlenie miestnosti
- ▶ nedostatok čerstvého vzduchu a pohybu
- ▶ zlý stravovací režim a dehydratácia

„Ak vynecháme organické príčiny (nádory...), migrény, tak k funkčným bolestiam hlavy zaraďujeme práve tenzné bolesti hlavy spôsobené napätím šijového svalstva, ktoré je v oblasti od krčnej chrbtice po celej ploche hlavy a upína sa v mieste nadočnicových oblúkov a spánkov,” hovorí MUDr. Balcová. Prejavom sú tupé tlakové bolesti, často spojené s úzkosťou, depresiou, poruchami spánku a napätím. K spúšťačom patria profesie, ktorých vykonávanie vyžaduje strnulé držanie hlavy v určitej polohe dlhší čas. Medzi príčiny bolesti hlavy patria stresy, konfliktové situácie, poloha hlavy a nefyziologické postavenie krčnej chrbtice (napr. kozmetičky, dlhodobá práca s PC, ...), ale aj krátky spánok pred prácou, preťažovanie očí pri zlom osvetlení a mnohé iné. „Ak nastane takáto situácia, prerušte prácu, pomasírujte, uvoľnite šijové svalstvo, pomáha pravidelné cvičenie a nakoniec

Inzercia BMZF16000330 ▼

*shark in the media*  
**BUILD PRODUCTION MEDIA**

JEDINEČNOSŤ

VIDITEĽNOSŤ

PROFESIONALITA

DRAVOŠŤ

CENOVÁ DOSTUPNOSŤ

*shark in the media*



pri už vzniknutej bolesti aj protizápalové lieky. Pre prevenciu vzniku opakovaných bolesti hlavy odporúčam pravidelné cvičenie, efekt je tým lepší, čím skôr sa s ním začne. Najlepšie už po prvých atakoch bolesti hlavy." odporúča lekárka. K rizikovým skupinám patria ľudia so zvýšenou citlivosťou na stres, prípadne pod vplyvom dlhodobého stresu a prepracovania.

„Bolesti hlavy môže vyvolať aj jedlo a nápoje. Čokoláda, syry, oriešky, cibuľa, ocot, dressingy, sójová omáčka, pečeň, morské živočíchy či konzervačné prísady, čínske jedlá – bolesť hlavy indukovaná látkou MSG, ktorú lekári poznajú ako syndróm čínskej reštaurácie (monosodium glutamát). Udáva sa až u 30 % osôb, ktoré požívajú tieto jedlá. Naopak, spúšťáčom bolesti hlavy môže byť aj hlad a to nízkou hladinou cukru v krvi a následným rozšírením cieľ. Bolesť hlavy zvykne vtedy ustúpiť po jedlách obsahujúcich najmä cukry a bielkoviny. Aj pri častom pití kávy jej vynechanie v obvyklom čase môže vyvolať bolesť hlavy," ozrejmuje MUDr. Balcová, ktorá dodáva, že z pohľadu internistu môže mať podiel na bolesti hlavy v práci aj nekontrolovaná artériová hypertenzia (vysoký tlak). V takomto prípade je cieľom dostať krvný tlak pod 140/90 mmHg a nižšie.

## ODPORÚČANÉ RIEŠENIA ODBORNÍKOV:

- ▶ pravidelný spánok – pozor, nie na bruchu, môže viesť k napätiu krčných svalov, správne sedenie – rovno, nehrbiť sa, relaxačné dýchacie cvičenia, studené obklady na čelo alebo krk, úľavu prinesie i horúca sprcha,
- ▶ úprava stravovacích návykov, obmedzenie pitia kávy, alkoholu, nefajčiť! Primerane soliť a vyhýbať sa jedlám, ktoré v konkrétnom prípade jednotlivca provokujú bolesť hlavy,
- ▶ mierna masáž bolestivých miest alebo len tlak na ne, vhodné sú rôzne cviky na uvoľnenie krčnej chrbtice, na spevnenie krčného svalstva – môžu to byť strečingové cviky alebo joga, ktoré sa naučte pod odborným dohľadom.

**AK STE SI UŽ NA BOLESTĚ HLAVY „ZAROBILI“ ANI NEVIETE AKO, PONÚKAME VÁM PÁR RÁD, AKO JU ZMIERNIŤ. KEĎ VŠAK PROBLÉMY NEUSTÁVAJÚ, URČITE NEODKLADAJTE NÁVŠTEVU LEKÁRA. MÔŽE TO BYŤ TOTIŽ AJ NIEČO VÁŽNEJŠIE, AKO LEN DLHÁ ŠICHTA V PRÁCI.**

### ▶ ĽADOVÝ OBKLAD

Schladienie čela kúskami ľadu, obkladom s ľadovými kockami alebo aspoň prikladanie niečoho studeného má väčšinou najrýchlejší efekt. Závisí to, samozrejme, aj od povahy bolesti.

### ▶ VYHRIATIE ORGANIZMU

Naopak, dlhodobé bolesti hlavy sa odporúča liečiť vyhriatím organizmu teplým kúpeľom alebo sprchou.

### MONIKA FLAŠÍKOVÁ-BEŇOVÁ

(poslankyňa Európskeho parlamentu)

„Bolesti hlavy spôsobuje väčšinou zlé držanie tela. Preto chodím už tri roky pravidelne dvakrát do týždňa na jogu a raz k fyzioterapeutovi. Zároveň pijem veľa vody, lebo najmä v lete býva tento druh bolesti dôsledkom dehydratácie.“

### ANDY KRAUS

(scenárista a herec)

„Bolesti hlavy mám skôr vtedy, ak dlho nepišem, ako keď píšem. Ale teraz vážne... Používam špeciálne kreslo s kĺbkom, takže mám chrbticu stále aktívnu a netlačím si na miesta, ktoré by vyvolali migrénu. Netvrdím, že občas bolesť hlavy nemám, ale väčšinou je spôsobená niečím iným ako sedením.“

### LUBOMÍR FELDEK

(básnik, prozaik, dramatik a prekladateľ)

„S bolesťami hlavy som, našťastie, nikdy nemal problém. Jediný prípad, kedy ma bolela hlava, bol vtedy, keď som vypil veľa vína. Takže ako tomu predchádzať? Piť menej vína.“ (smiech)

### ▶ AKUPRESÚRA

Položte ukazovák na bod medzi obočím a druhý na stred temena hlavy. Mierne tlačte naraz oboma prstami asi päť sekúnd alebo pol minúty, počkajte a následne tlak opakujte. Po tretom opakovaní by sa mala bolesť zmierniť. Ďalší tlakový bod je na mäkkom vankúšiku tkaniva medzi ukazovák a palcom. Pevne ho stisnite palcom a ukazovák druhej ruky. Tlačte päť sekúnd, potom počkajte a tlak zopakujte.

### ▶ REFLEXNÁ TERAPIA

Ide o starý ázijský spôsob, ktorý využíva reflexné body na chodidle. Tlakom na určitý bod sa odovzdáva energia príslušnému orgánu – v tomto prípade mozgu. Masíruje sa teda palec na nohe. Jednotlivé reflexné miesta slúžia na masáž celej hlavy – čelových dutín, mozgového kmeňa či nosa.

### ▶ AROMATERAPIA

Na bolesť hlavy sa odporúčajú esenciálne oleje z levandule, kamiliek, mäty, glutérie a borievky. Zriedené oleje sa môžu vmasírovať do kože, pridať do horúceho kúpeľa, alebo sa vdychujú ich pary z vreckovky.

### ▶ CVIKY

Lahké precvičenie krčnej chrbtice úklonmi, predklonmi, záklonmi a krúženiami hlavy. (Prečítajte si aj náš článok Viac ako päť jednoduchoých cvikov do kancelárie.)

### ▶ MASÁŽE

Masáž krku, pliec, chrbta a spánkov je osvedčená metóda uvoľňovania stiahnutých svalov a uľaví od bolesti hlavy. Akupresúrne techniky, ktoré využívajú tlakové body, napríklad šiacu, zvyčajne dosahujú dlhodobjšie účinky ako jemná povrchová masáž. Samy si môžete pomôcť masážou v sprche silným prúdom vody vzadu na krku a ramenách.