Съдържание

ПРЕДГОВОР към българския читател 11

ВЪВЕДЕНИЕ 15

ОСНОВНИ ПОЛОЖЕНИЯ 17

Какво представлява главоболието? 17

От кой вид е моето главоболие? 20

Често срещани видове първично главоболие 23

Често срещани видове вторично главоболие 28

Какви са причините за хроничното главоболие? 32

Кога главоболието се превръща в болест? 36

КАКВО КАЗВА НАУКАТА 42

Откъде възниква болката в главата? 42

Какво представлява калцитонин-ген-свързаният пептид и какво общо има с главоболието? 48

Какво представлява аурата? 54

Какви са разновидностите на визуалната аура? 59

Какви други видове аура съществуват? 64

Какви са причините за възникването на аура? 73

ЛЕЧЕНИЕТО: В ОСТРАТА ФАЗА, ПРЕВАНТИВНО И СВЪРЗАНО С НАЧИНА НА ЖИВОТ 79

Какви видове лечение се прилагат при остър пристъп на главоболие? 79

Какво се случва при прекаляване с болкоуспокояващите? 85

Принципи на превантивното лечение на главоболието 93

Какви са видовете перорално превантивно лечение? 98

Как ботулиновият токсин (ботокс) помага при главоболие? 112
Какво представляват моноклоналните антитела срещу калцитонин-генно-свързания пептид? 117
Как се лекува клъстерното главоболие? 123
Какви неинвазивни варианти за невромодулация се предлагат при главоболие? 129
Какви промени в начина на живот могат да помогнат за намаляване на главоболието? 135
Какви алтернативни лечения за облекчаване на главоболието са известни? 149

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ 155
Какво да очаквам от консултацията за главоболие? 155
Имам ли нужда от скенер на мозъка? 158
Наследствено ли е главоболието? 163
Различава ли се главоболието при децата и възрастните? 167
Изложени ли са хората с главоболие на риск от сърдечни заболявания или инсулт? 171
Каква е ролята на шията за възникването или изостряването на главоболието? 175
Каква е връзката между главоболието и хормоните? 179
Как да се грижите за човек с главоболие? 184
Какво ще донесе бъдещето на хората с главоболие? 186
Какви допълнителни ресурси са полезни за хората с главоболие и за тези, които се грижат за тях? 190

БЛАГОДАРНОСТИ 194

БЕЛЕЖКИ 196

Предговор
към българския читател

Няма човек по света, който да не е страдал от главоболие поне веднъж в живота си. Проучванията сочат, че приблизително между 14% и 17% (над 1,16 милиарда) от жителите на планетата са засегнати от първичен тип главоболие, например мигрена, като тя е много по-разпространена сред жените, отколкото сред мъжете. От друга страна, хроничната форма на мигрената означава както страдание, нарушена трудоспособност и качество на живот, така и огромни разходи на системите за здравеопазване.

Благодарение на съвременната класификация на главоболието, разработена от Международното дружество по главоболие (International Headache Society), днес можем достатъчно точно да дефинираме и разграничаваме различните видове главоболие. Най-важно е да се знае, че неговите сериозни и животозастрашаващи остри прояви, които нерядко са проблем за специалистите, трябва да се разпознават и лекуват своевременно.

За съжаление, много хора, които страдат от хронично клъстерно или мигренозно главоболие, не ги различават и не провеждат правилната терапия. Голяма част от тях безконтролно, с месеци и дори години използват симптоматични болкоуспокояващи в големи до-

зи, в резултат на което първичното им главоболие се превръща във вторично медикаментозно индуцирано. Създава се порочният цикъл *главоболие – болкоуспокояващи – засилване на главоболието – увеличаване на болкоуспокояващите* и т.н. Лекарите могат да помогнат този цикъл да бъде прекъснат.

Поздравявам издателство КИБЕА за изключително сполучливия избор да издаде на български ценната монография на д-р Марк Уедърол, която събира на едно място най-значимото и най-актуалното в проучванията на главоболието, в т.ч. най-съвременните методи за лечението му. Авторът е утвърден английски клиницист невролог, специалист по главоболие и бивш председател на Британската асоциация за изучаване на главоболието. В обем от 180 страници д-р Уедърол предоставя многогодишна есенциална информация от историческия и собствения си опит, от обучението си при видни изследователи на главоболието, както и от ежедневното си взаимодействие с пациентите.

Книгата „*Да живееш* с главоболие“ представлява елегантен и многообхватен разказ за болката в главата, в частност за един от най-разпространените ѝ видове – мигрената – с нейните разновидности, хроничен ход и усложнения; за тензионното и клъстерното главоболие, както и за съвременните подходи към тяхното лечение. Д-р Уедърол дава колкото експертен, толкова и честен отговор на въпроса: **Как да се живее с главоболие**, измъчващ над 1 милиард жители на планетата. Посочва се път за справяне с хроничния проблем на болката в главата, а шансът на осъзнатия и добре информиран читател (или пациент) да се лекува успеш-

но е много по-висок. Вярно е, че днес в интернет, а вече и с помощта на ИИ може да се намери изобилна информация на тема главоболие. Но ако човек има главоболие, но няма богатия клиничен опит и познание на лекари като д-р Уедърол, благодарение на книгата му може да получи отличен ориентир за най-новите медицински постижения в тази област, с техните плюсове и минуси, без да се изгуби или потъне в плаващите пясъци на информационния океан.

Целта на книгата (и тук ще отбележа чудесното ѝ звучене на български език) е изцяло постигната. Тя успява да заинтригува както търсещия отговори читател, за когото темата „главоболие“ е особено болезнена, така и професионалистите клиницисти, които следят най-новите тенденции за ефективното му лечение. Д-р Уедърол дава отговори на често срещани въпроси: например какви са странните прояви и причини за главоболието; как възниква болката; каква е ролята на шията и тригемино-цервикалния комплекс в механизмите на мигрената, какво е значението на калцитонин-ген свързания пептид, какво представлява съвременното лечение с триптани и адекватни профилактични медикаменти, ботулинов токсин или невромодулация. Посочени са някои алтернативи, съвети за оптимизиране на задължителната консултация със специалист и какво да очакват от бъдещето и лекари, и пациенти.

В този смисъл смятам, че историческите бележки, анализите и съветите в книгата *„Да живееш* с главоболие“ на д-р Марк Уедърол са изключително полезни не само за огромния брой пациенти, страдащи от първично главоболие, но и за клиницистите, занимаващи се с

проблема. Колегите ще открият важни детайли и новоутвърдени насоки, с които да оптимизират практиката си, благодарение на научно достоверните данни, проучвания и разяснения, представени разбираемо, професионално и със съпричастност към страдащия човек.

Като пожелавам на читателите повече дни без главоболие и страдание, ще завърша с мисъл, цитирана от д-р Уедърол: „Болката е неизбежна. Страданието е въпрос на избор".

С тази книга вие можете да направите своя добре информиран избор.

доц. д-р МАРКО КЛИСУРСКИ, дм
Консултант невролог и консултант на книгата

София, август 2026

Въведение

Тази книга е резултат от над 20-годишния ми опит като невролог в системата на държавното здравеопазване и в сферата на частната практика в Обединеното кралство. През повечето време основният ми фокус винаги е бил върху главоболието. В книгата са разгледани неговите основни положения (най-често срещаните видове главоболие и начините на диагностициране), научните аспекти на темата и възможностите за лечение (от промените в начина на живот до хирургическата намеса). Дадени са и отговори на някои от най-често задаваните въпроси по темата за главоболието.

Тази книга не е просто наръчник за самопомощ, макар да се надявам, че страдащите от главоболие и техните близки ще открият в нея полезна информация, която ще им помогне да се ориентират по-добре и ще им предложи някои практически стъпки за подобряване на състоянието. По дух тя е по-близка до труда на Оливър Сакс за мигрената (публикуван преди повече от 50 години), който е имал за цел да разтълкува натрупаното до момента познание за това състояние и да покаже на хората колко многостранна и необикновена може да бъде мигрената. Безспорно достойнство на книгата на Сакс е, че тя е първият популярен текст, обхващащ

различните компоненти на мигренозните пристъпи, в който хората можеха да прочетат и разпознаят своите усещания и да разберат, че това, което изпитват, всъщност е „нормално“. Сред най-ценните ползи от разговора с клиницист, който се грижи за пациенти с мигрена и други видове главоболие, е той да убеди пациентите си, че усещанията им не са нито уникални, нито че си ги въобразяват, нито че предвещават или свидетелстват за наличието на по-опасно неврологично разстройство. Несъмнено мигрената и другите видове главоболие оказват сериозен ефект върху качеството на живот, но прозрението, че това, което изпитвате, се дължи на мигрена или друга разновидност на главоболието, е важна стъпка за подобряване на качеството ви на живот.

И накрая, съветите, съдържащи се в тази книга, могат да се използват за лечение на главоболието в най-общ смисъл и не трябва да се смятат за заместител на консултация с подходящ специалист по главоболие. Ако след като прочетете тази книга, установите, че нямате нужда от консултация, значи съм постигнал целта си. Ако все пак се нуждаете от такава консултация, надявам се, че ще можете да проведете по-конструктивен разговор, който ще ви позволи да се справяте по-добре с болката в главата.