



Medexpress, 2022-09-22 07:43

## Ból głowy w skroniach. Przyczyny, objawy, leczenie i domowe sposoby



Fot. Getty Images/iStockphoto

**Intensywny ból głowy w skroniach to problem, który łatwo zlekceważyć. Czasami ustępuje równie szybko, jak się pojawia. Jednak może być objawem poważnych schorzeń - również takich, które zagrażają życiu. Sprawdź, co robić, gdy odczuwasz ból w skroniach i inne dolegliwości!**

Na początkowym etapie diagnostyki lekarze biorą pod uwagę mnóstwo różnych możliwości. Przyczyną nawracającego bólu równie dobrze może być przeciążenie niektórych części głowy (mięśni, gałek ocznych, nerwów i naczyń krwionośnych), co stan zapalny albo ucisk spowodowany rozwijającym się guzem mózgu. Istotnymi powodami do niepokoju są m.in. zaburzenia świadomości, sztywność karku, ból oczodołów i zaburzenia widzenia. **Ważne jest to, w jakich okolicznościach daje o sobie znać szczególnie dokuczliwy ból głowy w skroniach - od miejsca i pogody po stosowane używki i objawy towarzyszące.** Czasami trzeba zlecić dodatkowe badania lekarskie, np. morfologię, MRI, RTG, TK czy OB.

## Miejsce odczuwania silnego bólu głowy jest kluczowe dla prawidłowej diagnozy

Trudno wymienić wszystkie rodzaje dolegliwości bólowych. Można je podzielić m.in. na punktowe i rozlane, pulsujące, kłujące, uciskające, a do tego jeszcze odczuwalne w różnych częściach głowy. **Czasami najmocniej bolą okolice lewej bądź prawej skroni, innym razem lewy oczodół, potem czoło, w kolejnym ataku potylicy, a w jeszcze odosobnionym przypadku bolesności będą odczuwalne na czubku głowy albo wzdłuż całego obwodu czaszki.** Informacja o ogniskach bólowych ma ogromne znaczenie dla lekarzy. Dalsze czynności i badania obrazowe będą miały na celu ustalenie, czy u pacjenta występuje:

- choroba o podłożu psychicznym;
- infekcje układu oddechowego, w tym powikłania po COVID-19
- migrena;
- nowotwór;
- tętniak
- uraz głowy;
- zakażenie ośrodkowego układu nerwowego;
- zapalenie ucha;
- zapalenie zatok przynosowych;
- zapalenie zęba.

Nie każdy ból głowy w skroniach jest równoznaczny z tak poważnymi kłopotami ze zdrowiem. **Zdarza się, że prawa, lewa skroń albo oba boki czoła zaczynają boleć dopiero po dotknięciu.** Nadwrażliwość na dotyk jest charakterystyczna dla zapalenia tętnicy skroniowej. W takim przypadku bólowi głowy najczęściej towarzyszą jeszcze gorączka, narastające zmęczenie, łzawienie oczu i upośledzenie widzenia. Takie symptomy przekładają się na dyskomfort codziennego funkcjonowania oraz ryzyko nieodwracalnych zmian w organizmie. Bezwzględnie należy skonsultować się z lekarzem, który wdroży odpowiednie leczenie. Zwykle stosuje się sterydy i leki immunosupresyjne.

## Obustronny ból głowy w skroniach to typowy objaw napięciowych bóli głowy

Nie wszystkie dolegliwości bólowe skroni oznaczają tak poważne kłopoty ze zdrowiem. Przy niektórych przypadłościach występowanie bólu ma charakter autonomiczny, a nieprzyjemne odczucia ustępują samoistnie po stosunkowo krótkim czasie. **Do bolesności po obu stronach głowy należą napięciowe bóle głowy - ich ogniskiem najczęściej są skronie, ale pacjenci mogą wskazywać również inne miejsca.** Mogą im towarzyszyć objawy innego rodzaju, takie jak:

- nudności;
- wymioty;
- światłowstręt.

**Napięciowe bóle głowy w skroniach można zredukować poprzez odpowiednie techniki relaksacyjne, polepszenie diety oraz leki przeciwzapalne i przeciwbólowe.** Metodę oraz środki farmakologiczne najlepiej dobierać po konsultacji z lekarzem - możesz zapisać się do przychodni lub skorzystać z usług serwisu e-lekarz24h.pl. Podaj niezbędne informacje w formularzu, a odpowiednia e-recepta online zostanie wystawiona przez uprawnionego lekarza - o ile będą ku temu stosowne wskazania medyczne.

## Najczęstsze przyczyny bólu napięciowego w okolicach skroni

Zwykle pojawiają się w wyniku oddziaływania kombinacji wielu czynników. Tego rodzaju bóle skroni pojawiają się w wyniku:

- niezdrowego sposobu odżywiania;
- głodu i odwodnienia;
- braku snu;
- nadmiaru używek, głównie kawy oraz alkoholu;
- wrażliwości na zmianę pogody;
- zbyt długim utrzymywaniu ciała w jednej, niekomfortowej pozycji;
- stanów lękowych;
- stresu;
- innych czynników psychogennych.

## Jednostronne bóle głowy w skroniach są typowe klasterowych bólów głowy

Tzw. zespół Hortona to choroba, która może występować w kilku postaciach. Szczególnie uciążliwa dla pacjentów jest jej przewlekła odmiana. W takich przypadkach nasilenie bólu głowy w skroniach po lewej lub prawej stronie powtarza się regularnie. Pojedynczy atak trwa od kilkunastu minut do dwóch, trzech godzin. Napady powtarzają się nawet 8 razy dziennie przez kilka tygodni lub miesięcy, a odstępy pomiędzy kolejnymi okresami (klasterami) trwają maksymalnie dwa tygodnie. **Klasterowy ból głowy to najsilniejsza dolegliwość tego typu, często towarzyszy jej ból oka z tej samej strony.**

Przyczyny zespołu Hortona nie są dokładnie znane, co utrudnia leczenie choroby i objawów. Wiadomo, że są związane z nerwem trójdzielnym twarzy. To oznacza, że może promieniować na inne części głowy – w tym szczękę i policzki, niezwykle rzadko okolice żuchwy. **Szczególnie uciążliwe są napady bólowe w trakcie snu.** Często bólowi klasterowemu towarzyszą:

- łzawienie;
- zaczerwienienie spojówek;
- zwężone, nierówne źrenice;
- obrzęk powiek;
- katar;
- zatłakany nos.

Więcej o klasterowych bólach głowy przeczytasz na [e-lekarz24h.pl](http://e-lekarz24h.pl)

## Migreny również charakteryzują się pulsującym bólem skroni z jednej strony głowy

Bóle migrenowe wynikają z nadmiernego rozszerzania tętnic – naczynia zlokalizowane w czaszce sąsiadują z wieloma receptorami bólu. Wystarczy niewielki stan zapalny i reakcji układu odpornościowego, by doszło do ich podrażnienia. **Na takie bóle głowy w skroniach statystycznie częściej cierpią kobiety, które stanowią ok. 80% wszystkich pacjentów z migreną.** Napad może trwać od paru godzin do nawet trzech dni. U każdej osoby poziom bolesności jest nieco inny, to samo dotyczy objawów towarzyszących. Oprócz jednostronnego bólu głowy w skroniach podczas ataku mogą wystąpić:

- mdłości i torsje;

- łzawienie oczu;
- nasilenie dolegliwości podczas jakiegokolwiek ruchu;
- nadwrażliwość na bodźce zmysłowe (gł. światło, dźwięk, zapach).

**Niektóre czynniki zwiększają prawdopodobieństwo ataku migreny u osoby chorej.** Zaliczają się do nich m.in. silny stres, gwałtownie odczuwane emocje innego rodzaju, zmiana pogody oraz niektóre produkty spożywcze (czerwone wino, ser żółty). Migreny nie można się pozbyć całkowicie, można zastosować jedynie leczenie objawowe. Lekarze dopasowują przepisywane leki przeciwbólowe do indywidualnych cech pacjentów. W składzie środków farmakologicznych można znaleźć np.:

- alkaloidy;
- analgetyki;
- ekstrakty z ziół i roślin;
- tryptany;
- wapno i inne składniki mineralne.
- różnorodne witaminy.

## **Metody leczenia i domowe sposoby na złagodzenie bólu głowy w skroniach**

Aby uwolnić się od dolegliwości bólowych, trzeba dokładnie rozpoznać ich dokładną przyczynę. A często nawracający ból może mieć wiele różnych źródeł. **Jeśli zależy ci na jak najszybszym powrocie do zdrowia, zasięgnij profesjonalnej porady lekarskiej.** W przypadku bóli napięciowych leczenie przyczynowe może polegać na odstawieniu używek, unikaniu sytuacji stresowych oraz odpoczynku. Wiadomo, że problemy z uzębieniem wymagają interwencji stomatologicznej, z bolącym okiem należy zgłosić się do okulisty, a stany zapalne ucha czy zatok nosowych powinny skłaniać do jak najszybszej wizyty u laryngologa.

**W doraźnym złagodzeniu bólów głowy w skroniach pomagają niesterydowe leki przeciwzapalne i przeciwbólowe, które mają w składzie m.in. paracetamol, ibuprofen czy kwas acetylosalicylowy.** Niektóre osoby nie powinny sięgać po preparaty bez recepty - ciąża czy inne choroby towarzyszące mogą wymagać konsultacji lekarskich. Jeżeli istnieją przeciwwskazania do zażywania ww. środków, warto wypróbować kilka ze sposobów domowych:

- spacer na świeżym powietrzu;
- odpoczynek w uprzednio wywietrzonym pomieszczeniu;
- masaż skroni;
- zimny okład na czoło;
- ciepła kąpiel w wannie.

## **Ból głowy w skroniach to nie jedyny objaw? Skonsultuj swoje dolegliwości ze specjalistą!**

Do symptomów towarzyszących bólowi głowy w skroniach, które powinny wzbudzić wzmożoną czujność, należą:

- problemy ze wzrokiem;
- zmiany w obrębie oczu;
- utrata przytomności i inne dysfunkcje świadomości;
- upośledzenie czucia;

- niedowład kończyn;
- drgawki;
- sztywność mięśni karku;
- problemy z utrzymaniem mięśni równowagi.

Tak samo należy postępować, kiedy samoistne bóle powtarzają się coraz częściej i zwiększa się ich intensywność. **Niepokojącym sygnałem będzie również sytuacja, w której przyjmowane leki przeciwbólowe nie przynoszą oczekiwanej ulgi.** Taka nieskuteczność może świadczyć o poważniejszym problemie zdrowotnym.