

# Saturs

Ievads .....	8
<b>1. nodaļa. Vispārēja informācija</b> .....	9
Nedaudz vēstures .....	9
Kāpēc sāp galva? .....	10
Par ko liecina simptomi? .....	14
Kad jādodas pie ārsta? .....	16
Vēl daži fakti par galvassāpēm.....	17
<b>2. nodaļa. Galvassāpju diagnostika</b> .....	18
Septiņi galvenie “hameleoni” .....	19
Garīgi traucējumi.....	19
Sāpju diennakts ritms .....	20
Laboratorijas un instrumentālie izmeklējumi .....	22
Dienasgrāmata .....	22
<b>3. nodaļa. Primārās galvassāpes</b> .....	24
Migrēna .....	24
Migrēnas diagnostika .....	25
Kas slimo ar migrēnu? .....	26
Kas izraisa slimību? .....	27
Slimības norise .....	28
Migrēnas ārstēšana .....	29
Sasprindzinājuma galvassāpes .....	32
Galvassāpju cēloņi .....	33
Galvenie simptomi .....	34
Kam biežāk rodas sasprindzinājuma galvassāpes?.....	34
“Izstarotās” sāpes .....	35
Sasprindzinājuma galvassāpju pazīmes .....	36
Diagnozes noteikšana .....	36
Sasprindzinājuma galvassāpju ārstēšana.....	37

Hortona galvassāpes .....	38
Slimības norise .....	39
Ārstēšana un novēršana .....	39
Klastera galvassāpes .....	40
Kā attīstās lēkme? .....	40
Klastera galvassāpju pazīmes .....	41
Ārstēšana .....	41
Medikamentu radītas galvassāpes .....	42
Slimības attīstība .....	42
Kā pārlicināties, ka centieni remdēt sāpes nodara vairāk slikta nekā laba? .....	43
Galvassāpes bērniem.....	45
Migrēna.....	46
Sasprindzinājuma galvassāpes.....	46
Ārstēšana un diēta.....	47
Pie ārsta.....	48
<b>4. nodaļa. Sekundārās galvassāpes</b> <b>(slimības, kas noris ar galvassāpēm).....</b>	<b>49</b>
Mugurkaula kakla daļas slimības .....	49
Nespecifiskas galvassāpes .....	50
Milzušūnu arteriīts .....	51
Sinusīts .....	52
Intrakraniālā hipertensija .....	53
Galvas smadzeņu audzējs.....	53
Galvas smadzeņu audzēja izraisītās galvassāpes.....	54
Subarahnoidāls asinsizplūdums.....	55
Acu slimības .....	56
Citu slimību izraisītās galvassāpes.....	56
<b>5. nodaļa. Galvassāpju ārstēšana .....</b>	<b>58</b>
Medikamentozā ārstēšana.....	58
Medikamenti galvassāpju novēršanai .....	62
Masāža .....	65
Piecas atslābināšanās metodes .....	66

<b>6. nodaļa. Galvassāpju profilakse .....</b>	<b>69</b>
Uzturs .....	69
Dzīvesveids .....	72
Darba organizēšana .....	74
Ceļojumi .....	76
Ārējās vides faktori .....	77
Emocionālais stāvoklis .....	79
<b>7. nodaļa. Galvassāpju ārstēšana ar alternatīvām metodēm .....</b>	<b>82</b>
Fizikālās metodes .....	82
Garīga atslābināšanās.....	85
Ārstēšana ar elektrisku procedūru.....	86
Aromterapija .....	86
<b>8. nodaļa. Tautas līdzekļi galvassāpju remdēšanai .....</b>	<b>89</b>
Vispārīgi ieteikumi .....	89
Ārstniecības augi.....	93
Tautas dziedniecības receptes .....	96
<b>Pielikumi .....</b>	<b>101</b>
Īss galvassāpju pārskats.....	101
Medikamenti, kas var izraisīt galvassāpes .....	108
Pretsāpju līdzekļi .....	110
Produkti, kas var izraisīt galvassāpes.....	111