



מאמר

כאב ראש בהריון

אם את בהריון וסובלת מכאבי ראש, את ממש לא לבד. מחקרים מראים, ש-39% מהנשים חוות כאבי ראש במהלך ההריון ולאחריו. מה את צריכה לדעת?

כאב ראש מהווה את הסיבה האפידמיולוגית השביעית בכל הזמנים לפניות ליעוץ וטיפול נירולוגי ולכן זה לא מפתיע שזאת תופעה שכיחה לנשים בהריון. רוב כאבי הראש במהלך ההריון אינם מזיקים לתינוק שלך, אולם הם יכולים להיות מאוד לא נוחים עבורך. כאבי ראש שכיחים מאוד בתחילת ההריון ומשתפרים או אף נעלמים לחלוטין לאחר כמה חודשים.

כאבי ראש בטרימסטר הראשון להריון, מתרחשים מסיבות שונות מאשר בטרימסטרים השני והשלישי להריון ובמקרים מסויימים, כאב ראש במהלך ההריון, עלול לרמז על בעיות אחרות הקשורות להריון. עדכני את הרופא שלך בתחושותיך ואם כאבי הראש חוזרים על עצמם ומפריעים לך, תוכלי לערוך רישום של תדירות כאבי הראש ועוצמתם. בנוסף, שימי לב האם מצטרפים לכאבי הראש תחושות פיזיות נוספות.

סימפטומים נפוצים של כאבי ראש בהריון

מידת הכאב משתנה מאישה לאישה במהלך ההריון. יתכן ותחווי:

1. כאב עמום
2. כאב פועם
3. כאבים חזקים בצד הראש או בשני הצדדים
4. כאב חד מאחורי עין אחת או שתיהן

אם יש לך מיגרנות, יתכן ותחווי:

1. בחילה
2. הקאות
3. שטחים מתים (blind spots)
3. ראייה של קווים או הבזקי אור

בנוסף, כפי שנאמר קודם לכן, קיימים גורמים שונים העשויים לגרום לכאבי הראש לאורך כל אחד מהטרימסטרים השונים של ההריון ורצוי להכירם מבעוד מועד.

הגורמים לכאב ראש בשליש הראשון

להריון:

1. התייבשות
2. בחילה והקאה
3. רמות סוכר נמוכות בדם
4. מתח נפשי
5. פעילות גופנית מעטה
6. חוסר שינה
7. שינויים בראיה או רגישות לאור
8. תזונה לקוייה
9. הפסקת קפאין
8. רגישות תזונתית: ישנם מזונות שעשויים לגרום לכאבי ראש כמו שוקולד, חלב, גבינות, שמרים ואף עגבניות.

הגורמים לכאב ראש בשליש השני והשלישי להריון:

1. משקל עודף
2. חוסר בשינה
3. תנחות מסוימות
4. דיאטה
5. מתיחת שרירים והידוק לסת
6. לחץ דם גבוה
7. סוכרת
8. רעלת הריון
9. טראומה מוחית
10. מצבים נדירים במוח העובר כמו אדנומה, מנינגיומה וסיבוכים או דלקת של כלי דם מוחיים.

כאבי ראש בהריון עלולים להיות סימפטום לרעלת הריון, מצב שמשפיע על חלק מהנשים ההרות, לרוב משבוע 20 או מיד לאחר הלידה. רעלת הריון עלולה לגרום לשורה של בעיות רפואיות אם אינה מאותרת ומטופלת.

איך צריך להתייחס לכאבי ראש בהריון

כאב ראש בהריון יכול להתרחש ברקע של 3 תרחישים.

1. כאבי ראש ראשוניים שהופיעו לפני וללא קשר להריון ועכשיו הכאב מופיע גם בהריון
2. הופעת כאב הראש לראשונה בהריון ללא כל רקע קודם.
3. כאבי ראש ראשוניים שהופיעו לפני וללא קשר להריון אבל בהריון הוא שונה באיכותו בתדירות ההופעה בחומרתו ובסימנים נלווים.

בתרחישים מספר 2 ו3 יש לפנות לרופא לבירור והערכת מצב כדי לשלול מחלת רקע הריונית הגורמת לכאב ראש.

טיפול בכאב ראש בהריון

רוב התופעות הפיזיולוגיות המלוות את ההיריון הן טבעיות ואפשר להמשיך את השגרה יחד איתן. עם זאת, כאבי ראש עלולים להיות מאוד מגבילים ומטרידים ביום יום. לכן, יש צורך בטיפול ממשי ויש לפנות לרופא המטפל להמשך בירור מקיף ויסודי כולל הדמיה של המוח ב MRI כדי לקבל טיפול מתאים ולשלול תופעות שעלולות להזיק להריון.

לפני שנוטלים תרופות ☑ שינויים באורח החיים

ככלל, כדאי עד כמה שאפשר, להימנע מתרופות בהריון ולנסות תחילה טיפולים אחרים שיכולים לעזור. שתפי את הרופא שלך, ובמידה ולא זהו אצלך בעיות אחרות, שעלולות לסכן את ההריון, אפשר לנסות לבדוק אפשרויות נוספות להקלה שכרוכות יותר בשינוי אורח החיים שלך:

1. שתי יותר מים
2. שפרי את התזונה שלך - אכלי יותר פירות וירקות
3. נסי דיקור סיני
4. הרשי לעצמך לנוח יותר
5. בצעי פעילות גופנית מתונה כמו הליכה למשל
6. הימנעי ממזונות מסוימים שעלולים לגרום לכאבי הראש
7. הרגעי והפחיתי גורמי מתח שישנם בחייך

תרופות

בשליש הראשון לא מומלץ לקחת תרופות בכלל וגם לא לכאב ראש. יחד עם זאת, יש מספר תרופות המותרות לשימוש בכל תקופת ההריון: אקמול, דקסמול, וכל משפחת

הפרצטמול. לא מומלץ שימוש באספירין, אדוויל או אינדומטצין מעבר לשבוע 20 מבלי להתייעץ עם הרופא המטפל לצורך התאמת התרופה הנכונה .