

# היום "כואב לי הראש"

## ד"ר ירון בוקר

האם התרוץ הישן והטוב ש"כואב לי הראש" ולכן לא ניתן לקיים יחסי מין הוא הגיוני? או שמא הגיע הזמן להפריך "עובדה" זו?!

### ראשית מהי מיגרנה?

המיגרנה היא כאב ראש המתאפיין בכאבים חזקים, לרוב בצד אחד של הראש והיא יכולה להיות מלווה בבחילה, הקאה, או רגישות לאור ולרעש.

כ-60 אחוז מן הסובלים ממיגרנה דיווחו כי היא פוגעת בחיי המין שלהם.

שכיחות הבעיה גדולה יותר בנשים לעומת גברים. סביב גיל 40 יש על כל 3 נשים עם מיגרנה רק גבר אחד הסובל מהבעיה.

כאבי הראש יכולים להגיע סביב הווסת (לפני, אחרי או בזמן הווסת) כאבי הראש הקשורים לווסת יכולים לנבוע מירידה באסטרוגן או פרוגסטרוגן, מירידה בסרוטונין או מעליה בפרוסטגלנדינים.

10-4 % מהנשים סובלות ממיגרנה בזמן הווסת

50-25 % מהנשים סובלות ממיגרנה הקשורה למחזור הווסת

בנשים אלה נצפה בד"כ שפור בכאבי הראש הן בהריון והן במנופאזה.

### מהם הטיפולים הקיימים למיגרנה?

הטיפול יכול להנתן בזמן ארוע חריף או לחילופין טפול מונע. גם הטיפול המונע יכול להיות על בסיס קבוע או לסרוגין.

ניתן לחלק את הטיפול למספר קבוצות.

טפול לא הורמונלי - כגון חוסמי בטא, תכשירי ארגוט ונוגדי דלקת (NSAID).

טפול הורמונלי - תכשירי אסטרוגן או פרוגסטרוגן, גלולות, אנטי אסטרוגנים ועוד

טריפטנים - כגון ריזלט ואימיטרקס

טפול לא תרופתי - כגון ביופידבק, פיטואסטרוגנים ועוד

### מהם מאפייני כאב ראש הקשור לפעילות מינית?

כאב הראש מתחיל עם העלייה בריגוש המיני ומגיע לשיא בזמן האורגזמה. אופי הכאב הוא עמום, מעין תחושת פיצוץ בראש, קשור לתנוחה (שכיבה, ישיבה).

אחר כך כאב פוחת, אך המשקעים הקשים מהחוויה נותרים והופכים פעמים רבות לפחד ממגע מיני. אצל חלק מהאנשים מופיע הכאב גם בעת אוננות או בזמן המשחק המקדים.

כאבים אלה אינם קשורים לבעיה אנטומית בראש (כגון בעיה בכלי הדם).  
הכאבים מוגברים ע"י ריגוש מיני, מורגשים בד"כ משני צידי הראש, ניתן למנוע אותם אם מפסיקים את הפעילות המינית לפני הופעת האורגזמה.

### **האם פעילות מינית יכולה למנוע מיגרנה?**

אכן, שורה ארוכה של מחקרים שנערכו בשנים האחרונות הראו שפעילות מינית סדירה ומהנה טומנת בחובה הרבה מאוד יתרונות. אחד מהם הוא הפחתת כאבי ראש. מחקרים גילו שחלק מהנשים חוו הקלה מוחלטת או חלקית במיגרנה הרגילה שלהן אחרי קיום יחסי מין שכללו אורגזמה..

### **ומה קורה אצל הגברים?**

מחקר חדש מגלה כי אצל חלק מהגברים כאבי הראש מגבירים את החשק המיני. מהתוצאות עלה כי הגברים שסבלו ממיגרנה דיווחו על התשוקה המינית הגבוהה ביותר. תופעה הפוכה היא כאב חזק שמופיע אצל גברים ברגע שהם חווים אורגזמה. מדובר באחוז יחסית נמוך אבל זה קורה לחלק מהגברים ורצוי לדווח על כך כי ניתן לקבל טיפול מונע שאפשר לקחת לפני קיום יחסי המין. לטענת החוקרים, אחד מכל 100 גברים סובל מהתופעה לפחות פעם בחיים, וחלק מהם סובלים מכך בקביעות. כאב הראש בזמן סקס אצל גברים מתחיל בפתאומיות סביב זמן האורגזמה. אחרים יסבלו מכאב ראש עמום שהולך ומחמיר בהדרגה לפני האורגזמה. כמחצית מהמטופלים הגיעו למסקנה שהם יכולים למנוע את ההתקף על ידי הגברת הריגוש המיני בהדרגה. השינויים בלחץ הדם, בדופק ובמתח השרירים והשינויים ההורמונליים שחלים בגוף בזמן ריגוש מיני משפיעים גם על קצות עצבי הכאב בגולגולת, ואצל הרגישים לכך – מביאים לכאב ראש.

ההנחה היא שסרוטונין קשור הן בכאבי ראש מיגרנוטיים והן בתשוקה מינית. הקולטנים לסרוטונין קשורים לאספקטים רבים של התפקוד המיני אך כנראה ישנם תתי סוגים שונים של סרוטונין, ועדיין לא ברור איזה מהם הוא המשפיע על החשק המיני.

### **כיצד ניתן לסכם?**

אין ספק שאם יש כאבי ראש הקשורים ליחסי מין ניתן לקבל טיפול מונע (למי שאכן מעוניין/ת בכך) אך כמו בנושאים רבים ברפואה ועוד יותר בתחום המיני, ניתן למצוא תופעות שונות אצל גברים או נשים שונים ולא ניתן להכליל.

לכן כל אחד ואחת צריכים למצוא את הדרך ללב בן או בת הזוג כדי לא להגיע לצורך בתרוץ של "כאב הראש".