

**«Mens sana in corpore sana» -**

**Надо стремиться к тому,  
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.**

Римский поэт Ювенал

### **У вас бывает мигрень?**

Головная боль занимает третье место среди неврологических заболеваний по материальным затратам, после деменции и инсультов. Около трети пациентов, страдающих головной болью, испытывают ее более 15 дней в месяц (хроническая головная боль) и вынуждены принимать анальгетики, утверждает доцент СтГМУ, невролог-цефалголог **Екатерина Сахарова**.

*Мигрень известна с давних времен, многие известные люди страдали мигренью. Так, Исаак Ньютон, Антон Чехов, Льюис Кэрролл, Рихард Вагнер, Фредерик Шопен страдали от мучительной головной боли. Расскажите о ней, пожалуйста, подробнее.*

«Выделяют два вида мигрени: мигрень с аурой и мигрень без ауры. Примерно у половины пациентов, вначале возникает фаза предвестников (продром), проявляющаяся раздражительностью, подавленностью, усталостью, иногда повышением аппетита. У трети пациентов с мигренью присутствует аура. Перед приступом головной боли появляются различные симптомы, длящиеся не более часа, затем наступает фаза мучительной головной боли. Симптомы ауры могут быть различны, наиболее часто встречается зрительная аура в виде появления перед глазами различных слепых пятен, вспышек света, зигзагов. Могут быть ощущения ползания мурашек, онемения половины тела. В редких случаях встречается мигрень при которой развивается проходящая слабость в конечностях. Для мигрени характерны головные боли в половине головы, пульсирующего характера, с тошнотой, рвотой, сопровождающейся свето - и звукобоязнью. Типична смена стороны головной боли, когда чаще болит одна сторона головы, но иногда и другая. При отсутствии смены стороны боли требуется дообследование для исключения других причин заболевания.

Огромное значение в предупреждении приступов мигрени играет анализ факторов, провоцирующих мигрень. Пациенту необходимо вести дневник головной боли, где важно отмечать частоту приступов, препараты,

принимаемые для купирования приступа, факторы, провоцирующие приступ. Например, метеоусловия, переутомление, укачивание в транспорте, голодание, избыточная физическая нагрузка, прием определенных продуктов питания, прием оральных контрацептивов, даты менструального цикла у женщин. Последующий визит к врачу с таким дневником значительно облегчит работу специалиста и позволит проанализировать факторы риска, провоцирующие мигрень.

Посетив специалиста, можно подобрать наиболее адекватную терапию каждому пациенту. В случае хронической мигрени, когда приступы более 15 дней в месяц, либо при более редких приступах, но значительно нарушающих жизнедеятельность пациента, показано проведение профилактического лечения по назначению врача».

### ***Какие сигналы опасности при появлении головной боли должны насторожить пациента?***

Первичные формы головной боли значительно снижают качество жизни, но, в большинстве случаев, не угрожают жизни пациента. Необходимо иметь в виду, что, помимо первичных форм, возможно наличие у пациента вторичных форм головной боли, являющихся симптомами серьезных заболеваний. К таким заболеваниям относятся инсульты, менингиты, энцефалиты, травмы головы, заболевания ЛОР органов, глаз и другие. Поэтому при появившейся впервые в жизни головной боли нужно немедленно обратиться к специалисту. Особенно, если есть изменения в характере головной боли, ее нарастании при физической нагрузке, сексуальной активности. А также при повышенной температуре, появлении слабости или онемения конечностей, нарушения речи, зрения, спутанности сознания или потери памяти, наличии в анамнезе онкологической патологии».

### ***В чём же заключается профилактика головных болей?***

«В питании следует ограничить продукты, содержащие вещества, способные спровоцировать головную боль. К ним относят (глутамат натрия) колбасы, чипсы, продукты быстрого питания, выдержанные сыры (тирамин) чай, кофе, шоколад, красное вино (танины), копчености, некоторые овощи (нитраты), сухофрукты (сульфиты). Чтобы определить, какие продукты вызывают головную боль у конкретного пациента, необходимо вести дневник головной боли, где отмечать связь принимаемых продуктов и головной боли. Учитывая, что головную боль напряжения и мигрень

провоцируют стрессы, научиться расслабляться. Если вовремя не снять напряжение и стресс, головные боли учащаются и становятся хроническими. Йога, музыка, массаж, гимнастика способствуют расслаблению (релаксации). Людям, страдающим головной болью напряжения, эти методики эффективно помогают. Необходимо соблюдать режим сна и бодрствования, а также питания. Известно, что пониженное содержание глюкозы в крови (гипогликемия) провоцирует мигрень. Поэтому людям с мигренью необходимо регулярно питаться. Также необходимо иметь сон достаточной продолжительности, но, в то же время, не спать до обеда. Описана так называемая мигрень выходного дня. Головная боль напряжения и головная боль при шейном остеохондрозе провоцируются длительным напряжением мышц при нахождении в неудобной позе, нередко, при работе за компьютером, поэтому для профилактики головной боли необходимо делать перерывы в работе и заниматься лечебной гимнастикой. Избегайте злоупотребления анальгетиками, это может способствовать переходу головной боли в хроническую».

**25.05.17.**

**Игорь Долгошеев,**

**специалист по связям**

**с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**