



Foto: Pixabay

„Migräne – Auslöser meiden, akuten Attacken vorbeugen“ > russisch

Головные боли

Мигрень – как избежать разрешающих факторов и предупредить развитие атаки

Мигрень – это не просто головная боль. Очень часто перед приступом мигрени появляются ее «предвестники»: нарушения зрения (мерцания, вспышки в поле зрения) или чувствительности (например, ощущение «ватного тела» или «ползания мурашек» по телу с одной стороны). У этого феномена есть свое медицинское название – аура. Аура может усиливаться со временем и является частым предвестником мигрени. Мигрень бывает двух типов – с аурой и без нее.

Для любого типа мигрени характерно одно – головная боль, чаще всего односторонняя. При физическом напряжении, например, при поднятии тяжестей или подъемах по лестнице эти боли усиливаются. У некоторых пациентов головная боль сопровождается другими симптомами, утяжеляющими приступ – например, тошнотой, рвотой или чрезвычайно повышенной чувствительностью к звукам и/или свету.

Избегайте разрешающих факторов!

К факторам, провоцирующим приступы мигрени, относятся:

- потребление больших количеств алкоголя,
- стресс или ослабление стресса,
- изменение ритма сна и бодрствования,
- сильные визуальные раздражители, например, яркий или мигающий свет,
- снижение уровня кофеина в крови,
- гормональные колебания.

Пациентам, страдающим мигренью, рекомендуется вести «дневник головных болей» и записывать в нем сведения о каждом приступе: степень тяжести и продолжительность приступа мигрени, после каких ситуаций развился этот приступ. Анализ этих записей поможет определить схему появления приступов – например, частое появление приступов в выходные дни, когда количество выпиваемого кофе уменьшается, или на фоне сильного стресса. Выяснив факторы, провоцирующие мигрень, можно попытаться их избежать, чтобы предотвратить развитие нового приступа.

Как предупредить мигрень?

Пациентам, страдающим частыми приступами мигрени, следует следить за регулярностью своего дневного распорядка и ритма сна и бодрствования. Полезно также, по возможности снизить уровень стресса. Большую помощь в снятии стресса могут оказать различные техники релаксации, например, аутогенная тренировка

ли йога, и даже просто периодические перерывы в работе.

Если Вы страдаете мигренью, научитесь говорить «нет» и не взваливать на себя все задания и любую ответственность. Важно также ограничить потребление алкоголя и кофе и следить за полноценным, сбалансированным питанием. В некоторых случаях хороший эффект оказывает медикаментозная профилактика приступов мигрени.

Многие пациенты, страдающие мигренью, уже заранее замечают появление симптомов-«предвестников» очередного приступа: повышенную раздражительность, «волчий» аппетит на определенные продукты, появление депрессивных мыслей или гиперактивности. В таких случаях следует сразу остановить себя, снять стресс и выйти из состояния спешки и, по возможности, удалиться в тихое, затемненное помещение и просто отдохнуть.

Медикаменты против мигрени

Снимать появляющуюся иногда головную боль одним из болеутоляющих средств, свободно продающихся в аптеках, это одно. Совсем другое дело – частые головные боли. В этих случаях необходимо, прежде всего, обратиться к врачу, чтобы выяснить причину недуга. Ни в коем случае нельзя принимать обычные анальгетики при частых головных болях: постоянный прием болеутоляющих средств может, в свою очередь, провоцировать появление головных болей. Речь идет о так называемой лекарственно-индуцированной головной боли. То же самое относится и к специальным медикаментам от мигрени – триптанам, которые следует принимать строго по назначению врача, чтобы избежать нежелательных побочных эффектов.

Ссылки:

www.dmgk.de (Немецкое общество мигрени и головной боли / Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft e.V.)

www.migraeneliga-deutschland.de (Лига Мигрени / MigräneLiga e.V.)

✎ Für Hinweise von Arzt und Praxisteam

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2013.