



Мигрень можно приручить

Я страдаю от мигрени почти всю жизнь и перепробовала множество различных методов, способов и рецептов в стремлении справиться с ужасными приступами. Как правило, приступу предшествуют необычные ощущения в глазах (вспышки яркого света, мерцание, искажение зрения), подступающая тошнота и пульсирующая боль. Тогда я прижимаю к лицу бумажный пакет и дышу в него в течение нескольких минут. Такое дыхание повышает уровень диоксида углерода в крови и помогает избежать приступа

Боль, знакомая всем

Головная боль, безусловно, очень распространенное со-

стояние. Она периодически возникает почти у всех людей вне зависимости от возраста или пола. По данным Все-

мирной организации здравоохранения, 75% взрослых в возрасте от 18 до 64 лет за последний год хотя бы раз испытали головную боль.

Мигрень – это одна из наиболее тяжелых разновидностей головной боли. Она проявляется пульсирующими болезненными приступами, которые нередко сопровождаются неврологической симптоматикой: резкой реакцией на громкие звуки и яркий свет, тошнотой, рвотой, дефектами

дуктов, стрессовые ситуации, даже неожиданная слепящая вспышка яркого света. Мигрень может спровоцировать внезапный скачок артериального давления. И очень часто приступ возникает из-за малоподвижного образа жизни. Постоянное сидение в одной позе, вызывающее перенапряжение мышц шеи (вследствие чего происходит спазм сосудов головного мозга), ведет к развитию мигренозных проявлений.

|| При мигрени приступы нарастают постепенно и могут продолжаться от нескольких часов до трех суток.

зрения. Мигрень – французское слово, образованное от древнеримского *hemicrania*, что буквально переводится как «половина головы». Название очень точно указывает на отличительную особенность боли – ее односторонний характер.

Из-за чего возникает это мучительное состояние, в точности медицине неизвестно. Самые разные факторы могут вызвать приступ мигрени. К примеру, изменение цикла сна и бодрствования, физическое переутомление, сильное чувство голода, прием некоторых лекарств и пищевых про-

Кстати, возникновение любой головной боли, как таковой, до сих пор тоже загадка для ученых. Почему эта боль может быть такой разной – сжимающей, пульсирующей, режущей, давящей? Ответ на данный вопрос остается предметом горячих споров медиков.

Наиболее распространенный тип головной боли – *«головная боль напряжения»*, вызываемая чаще всего перенапряжением шейных мышц. При сидячей работе или долгом пребывании в статичном положении человек вдруг начинает чувствовать, что его

голову словно сжали тугим обручем. Это явление, считают специалисты, вызвано длительным неправильным положением мышц шеи и сопровождается постепенным нарастанием двусторонней головной боли. Такая боль, к слову, самая легко снимаемая – ее можно облегчить обычными обезболивающими, массажем или принятием теплого душа.

Другой распространенный вид головной боли – так называемая «*кластерная боль*». Она, как и мигрень, характеризуется болевыми ощущениями только с одной стороны головы. Но кластерные боли, в отличие от мигрени, сопровождаются заложенностью носа, слезотечением, покраснением глаза на стороне болевых ощущений. И довольно часто кластерная боль концентрируется в глазницах, окологлазничной области и в висках.

Причина такой головной боли также остается неизученной, хотя многие специалисты связывают ее возникновение с резким изменением образа жизни, излишними физическими нагрузками, увеличением или уменьшением светового дня. Также существует связь между кластерными болями и приемом лекарствен-

ных средств, быстро расширяющих кровеносные сосуды. Кроме того, эти боли могут быть следствием некоторых заболеваний гормональной системы. Кластерные боли возникают в определенное время года или суток и усугубляются употреблением алкоголя или воздействием слишком раздражающих запахов. Непосредственной же причиной запуска кластерной боли врачи считают нарушение регуляции тонуса сосудов головного мозга, в частности гипоталамуса. Гипоталамус отвечает в организме за бесперебойность циркадных ритмов, то есть циклических колебаний различных биологических ритмов, обусловленных сменой дня и ночи. К счастью, и с этой разновидностью головной боли можно справляться достаточно легко, да и возникает она не так уж часто.

Односторонняя, сильная, резкая...

Другое дело – мигрень. Это самый безжалостный вид боли, долго не проходящий, слабо поддающийся лечению. Такая боль настигает внезапно и может только усиливаться от малейших движений или звуков. Характерная особенность мигрени – изменения в