

МИГРЕНЬ — БОЛЬШЕ ЧЕМ, БОЛЬ!

Не позволяйте мигрени забирать лучшие дни Вашей жизни. Обратитесь к специалисту для постановки диагноза и назначения соответствующего лечения. Возьмите мигрень под контроль!



*Каждый пятый
в России страдает
от мигрени*

МИГРЕНЬ МОЖНО И НУЖНО ЛЕЧИТЬ!

- Обратитесь к врачу
- Начните вести дневник головной боли
- По возможности исключите факторы, провоцирующие приступ мигрени.

МИГРЕНЬ —

это самостоятельное неврологическое заболевание, сопровождающееся сильной пульсирующей и часто односторонней головной болью. Может сопровождаться тошнотой, рвотой, чувствительностью к свету и звукам, а также зрительными и тактильными нарушениями, проблемами с речью.

Приступ мигрени может продолжаться до 72 часов.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ МИГРЕНИ

- Уменьшает частоту приступов
- Облегчает протекание приступа
- Снижает количество принимаемых обезболивающих
- Повышает качество жизни

Для своевременного купирования приступа обратитесь к врачу. Он подберет для Вас подходящий профилактический препарат.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Прием обезболивающих препаратов **более 10 дней в месяц** может вызывать абузусную головную боль!

Абузусная головная боль — это хроническая головная боль, возникающая на фоне постоянного применения обезболивающего средства при наличии мигрени и прочих цефалгических синдромов.

Обратитесь к врачу для назначения эффективного лечения.

4 ФАЗЫ МИГРЕНИ

1. ПРОДРОМА

Симптомы, предшествующие приступу мигрени — такие как усталость, желание сладкой пищи, перемены настроения, жажда, затекшая шея

2. АУРА

Чувствительные визуальные нарушения: вспышки света, зигзагообразные линии или временная потеря зрения

3. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Сильная головная боль, тошнота, рвота, чувствительность к свету, звукам, запахам

4. ПОСТДРОМА

Ощущение «похмелья» после приступа мигрени, нарушение концентрации, «голова в тумане»

ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ПРИСТУП МИГРЕНИ:

• ПИТАНИЕ

Некоторые продукты (сыр, шоколад, красное сухое вино), а также пропуск приема пищи, несбалансированное питание. Избыточное потребление кофе и недостаток воды

• СОН

Изменение режима сна, как недосыпание, так и избыточный сон (так называемая, мигрень выходного дня)

• ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Эмоциональное напряжение или расслабление после стресса

• ГОРМОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ У ЖЕНЩИН

Менструация, гормональные контрацептивы

• ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Интенсивная физическая нагрузка, длительные переезды, особенно со сменой часовых поясов

