

Головная боль

Лечение и профилактика

Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал головную боль. Но если голова болит часто, это нарушает наши планы, требует приема большого количества обезболивающих препаратов, влияет на качество жизни. Самыми распространенными видами головной боли являются мигрень и головная боль напряжения.

Мигрень

Для приступа мигрени характерна боль средней или высокой интенсивности, чаще пульсирующего характера, односторонняя. Боль сопровождается тошнотой, усиливается от яркого света, громких звуков, при физических нагрузках. Существует наследственная предрасположенность к развитию мигрени.

Приступу головной боли при мигрени может предшествовать аура. Чаще бывает зрительная аура в виде ярких бликов, сверкающих молний, зигзагов, иногда пропадает участок зрения, реже нарушается речь, человек может почувствовать онемение в половине лица, в руке. Продолжительность подобных ощущений от 15 минут до 1 часа. За аурой следует приступ головной боли. Несмотря на порой пугающие проявления, данное состояние проходит без последствий.

Почему возникает мигрень?

Головную боль провоцирует нарушение режима сна (недостаточный и избыточный сон), чрезмерная нагрузка, усталость, чувство голода, нерегулярное питание, эмоциональное состояние (тревога, стресс, сниженное настроение), смена погоды, яркий свет, резкие запахи, духота, гормональные изменения у женщин.

К диетическим провокаторам головной боли относят: шоколад, орехи, арахисовое масло, бананы, красное вино, пиво, шампанское, лук, кофеин, авокадо, йогурт, сметану, сыр, химически обработанные, маринованные, консервированные продукты, пищевые ароматизаторы.

Лечение и профилактика мигрени

Для купирования приступа мигрени используют анальгетики, нестероидные противовоспалительные средства и триптаны. Головную боль терпеть не полезно, рекомендуется прием обезболивающего препарата в первые 30 минут от начала приступа, важно иметь при себе лекарство, чтобы в любой ситуации была возможность вовремя принять препарат.

При частой головной боли существует риск избыточного приема обезболивающих препаратов. В таких случаях назначают профилактическое лечение для предотвращения развития приступов головной боли.



Для профилактики приступов мигрени

используют сосудистые препараты, лекарства из группы антидепрессантов, антиконвульсантов. К современным методам профилактики головной боли относят **моноклональные антитела** и **ботулинотерапию**.

Моноклональные антитела блокируют возникновение боли, воздействуют на белок, провоцирующий боль.

Ботулинотерапия при частых приступах мигрени также является безопасным и эффективным способом лечения, проводится в соответствии с международным протоколом, хорошо переносится. Ботулотоксин расслабляет мышцы, а также блокирует действие веществ, участвующих в возникновении головной боли.

Но не только лекарственная терапия важна при мигрени. Большое значение имеет режим сна, приступ может быть спровоцирован как недостаточным, так и избыточным сном. Оздоровительная аэробная нагрузка не менее 30 минут 3 раза в неделю служит профилактикой головной боли. Однако чрезмерная спортивная нагрузка, тяжелая физическая работа могут спровоцировать приступ мигрени. Рекомендован регулярный режим питания, полноценный завтрак, достаточное потребление жидкости, старайтесь избегать пропуска приёмов пищи.

Ведение дневника головной боли помогает проанализировать головную боль, понять, как часто и долго болит голова, какие факторы запускают приступ, сколько принято обезболивающих лекарственных препаратов и их эффективность. Эта информация существенна при постановке диагноза и оценке эффективности лечения.

Диагностика мигрени основывается на описании приступов. Мигрень доброкачественное заболевание, при проведении обследования не выявляются отклонения от нормы. Врач может назначить дополнительные исследования для исключения других причин головной боли.

Головная боль напряжения

Головная боль напряжения наиболее распространенная форма головной боли. Часто приступ описывают как ощущение напряжения, давления в голове легкой или умеренной интенсивности. Причиной данного вида головной боли является избыточное напряжение мышц и связок головы и шеи. Повышение мышечного тонуса возникает при длительном нахождении в неудобном положении, в положении сидя, подъеме тяжести, приводит к ухудшению кровоснабжения мышц, выбросу в кровь биологических болевых веществ и развитию боли. Поддерживает головную боль эмоциональное напряжение, стрессовые ситуации, тревога, избыточное беспокойство, снижение настроения, нарушение сна.

Лечение и профилактика головной боли напряжения

Предотвращению и купированию приступа головной боли напряжения способствуют перерывы в длительной работе, массаж головы и шеи, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, гимнастика, аэробные физические нагрузки.

Лечение тревоги, плохого настроения и сна является профилактикой приступов. Также, как и при мигрени, важна гигиена сна, режим питания, ограничение приема кофе до 2 чашек в день, регулярная физическая нагрузка.

Если приступ головной боли развился, то наиболее быстро и эффективно можно купировать его с помощью обезболивающих препаратов. Необходимо избегать частого приема лекарственных средств и воздействовать на причину боли (стресс, эмоциональные нарушения, избыточное напряжение мышц).

Для лекарственной профилактики развития приступов головной боли напряжения назначают антидепрессанты, миорелаксанты. Хороший эффект оказывают физиотерапевтические процедуры на область головы и шеи, массаж, рефлексотерапия, релаксационный тренинг, занятия йогой.

Если у Вас болит голова, Вы вынуждены часто принимать обезболивающие препараты, важно вовремя обратиться к врачу для уточнения причины головной боли и назначения лечения.