



МИГРЕНЬ

(памятка для населения)



Мигрень — это наследственное заболевание, характеризующееся периодически повторяющимися приступами сильной пульсирующей головной боли, обычно односторонней, возникающей в области глаза, лба и виска. Часто она сопровождается тошнотой, рвотой, повышенной чувствительностью к яркому свету и громким звукам. Сторона, на которой возникла боль, может меняться от приступа к приступу. Боль усиливается при физической активности, например, при подъеме по лестнице, наклоне вниз или чихании.

Головная боль чаще возникает днем или вечером и может длиться от 3-4 часов до 3 суток. Некоторые люди за несколько часов до приступа могут «чувствовать» приближение головной боли по таким признакам, как слабость, снижение настроения и трудности с концентрацией внимания, иногда, напротив, отмечается повышенная активность и работоспособность, напряжение мышц шеи, повышенная чувствительность к свету, звукам и запахам.

Приступы, как правило, возникают с частотой 1-3 раза в месяц, могут быть редкими (1 раз в 1-2 месяца) или очень частыми (до 6-10 раз в месяц). У некоторых пациентов частота приступов с годами увеличивается вплоть до появления ежедневных головных болей, которые становятся менее сильными, приобретают постоянный характер. Это так называемая хроническая мигрень. В ее развитии важную роль играет неправильное лечение заболевания, а именно злоупотребление обезболивающими препаратами.

У некоторых пациентов за 5-20 минут до начала головной боли возникают симптомы мигренозной ауры:

- Вспышки света;
- Светящиеся «зигзаги»;
- «Мушки» перед глазами;
- Звон в ушах;
- Искажение восприятия размеров и формы предметов.

С началом головной боли симптомы ауры полностью проходят.

Чаще всего мигренью страдают женщины молодого возраста — от 18 до 45 лет. Первые приступы, как правило, возникают еще в детстве или ранней юности, а после 55-60 лет у большинства больных мигрень прекращается.

Риск развития мигрени выше у людей, чьи родители, особенно мать, также страдали этим заболеванием.

Считается, что приступ мигрени связан со спазмом сосудов головного мозга, однако это неверно. Боль при мигрени, напротив, обусловлена расширением некрупных сосудов, расположенных в оболочках головного мозга.

Что провоцирует приступ мигрени?

Факторы, провоцирующие мигрень можно разделить на несколько групп:

1. Эмоциональные и психологические факторы. Эмоциональные переживания, неудачи, беспокойство, тревожность являются наиболее частыми провокаторами приступов.
2. Изменение ритма повседневной жизни. Недосыпание или, наоборот избыточный сон, переезды, смена климатических поясов, работа вне графика.
3. Факторы внешней среды. Колебания атмосферного давления и температуры, жара или сырость, ослепительное солнце.
4. Определенные виды пищи и резкие запахи. К ним относятся:
 - красное вино и другой окрашенный алкоголь;
 - шоколад;
 - выдержанные сыры;
 - кофеинсодержащие напитки;
 - искусственные сахарозаменители
5. Гормональные изменения.

К сожалению, вылечить мигрень раз и навсегда невозможно. Однако современные лечебные подходы позволяют не только существенно уменьшить частоту и интенсивность приступов, но и улучшить состояние пациентов между атаками.

Основные немедикаментозные меры:

Изменение образа жизни на здоровый и исключение провоцирующих факторов:

- Достаточно спать (6-8 часов);
- Избегать эмоционального перенапряжения;
- Правильно организовать работу в течение дня;
- Регулярно питаться (малыми порциями, не менее 4-х раз в день);
- Бросить курить и злоупотреблять кофе.