Автор: admin
09.07.2014 15:23 -

Головная боль. Как быстро от неё избавиться?

«Что, опять голова у тебя болит?» – очередной раз обиженно бурчит муж, отворачиваясь к стенке. Если вы чувствуете, что боль превращает в кошмар вашу личную жизнь, не дает возможности полноценно заниматься работой и отдыхать – пора дать ей отпор!

Отчего болит голова?

Одной из наиболее распространенных причин головной боли являются наши эмоции. Дело в том, что такие негативные состояния, как гнев, беспокойство, стресс, страх, приводят к продолжительному напряжению мышц лица, плеч и шеи. В напряженных мышцах «зажимаются» нервные окончания, а поступающие от них нервные импульсы передаются к рецепторам, имеющимся в мягких тканях головы, – человек ощущает боль.

Длительное нахождение в сидячем полусогнутом положении также способно спровоцировать боль, поскольку спина и шея в таком положении «затекают», а это приводит к сужению сосудов и сокращению кровотока, что, в свою очередь, вызывает недостаток кислорода в тканях и скопление в них продуктов обмена веществ. В то же время расширение кровеносных сосудов (например, вследствие чрезмерного напряжения глаз) приводит к раздражению нервных окончаний, что также вызывает головную боль.

Таблетки: пить или не пить?

К сожалению, у современного человека не всегда хватает времени полноценно заниматься своим здоровьем, поэтому в большинстве случаев имеющиеся болезни не лечатся, а попросту «заглушаются». Так происходит и с головной болью, поскольку эффективная терапия в этом случае требует тщательной диагностики для установления причины недомогания. Ведь помимо описанных выше предпосылок, головная боль может быть единственным симптомом более чем 50 различных заболеваний!

Конечно, куда проще выпить волшебную таблетку и делать так каждый раз, когда неприятные симптомы вмешиваются в жизненные планы. И все же терпеть сильную боль не нужно, поскольку это не только ухудшает качество жизни, но и является дополнительным стресс-фактором для организма. Однако систематический прием обезболивающих препаратов – это не выход. Прежде всего, из-за того, что большие дозы анальгетиков способны вызвать ряд побочных эффектов, таких как тошнота, головокружение, нарушение функции печени или почек. Кроме того, американскими учеными было доказано, что частый прием анальгетиков при головных болях приводит к

прямо противоположному результату.

Беременность и головная боль

Особую сложность представляет устранение головной боли при беременности, поскольку плод и мама представляют собой единый организм и все, что принимает мама, сказывается на здоровье будущего ребенка. Поэтому подобрать абсолютно безопасные препараты беременной женщине практически невозможно. Особенно опасно принимать лекарства в первый триместр, поскольку в этот период идет процесс формирования органов зародыша и при приеме медикаментов велик риск появления у малыша врожденного порока.

Холод спешит на помощь

Пожалуй, применение охлаждающего компресса – это наиболее распространенный метод избавления от головной боли для тех, кто не хочет или не может принимать лекарства. Обычно с этой целью используют ледяной пакет или охлажденное влажное полотенце, которое прикладывают ко лбу или вискам.

Но прогресс не стоит на месте. Сегодня в качестве подобного компресса вы можете использовать гелевые пластыри Extraplast «От головной боли». В их состав входит ментол, который обеспечивает охлаждающий эффект, а также эфирные масла лаванды и эвкалипта, дающие эффект ароматерапии, что успокаивает нервную систему и помогает снять спазм. Удобство таких пластырей в том, что они всегда готовы к использованию, не «текут» и их не нужно менять каждые 10 минут, как обычные компрессы, поскольку охлаждающий эффект Extraplast сохраняется в течение 6 часов.

Пластыри Extraplast не содержат лекарственных составляющих, поэтому они не имеют противопоказаний и побочного действия (кроме индивидуальной непереносимости компонентов, например, аллергии на эфирные масла). Такие пластыри можно применять взрослым и детям, они безопасны для женщин на протяжении всего периода беременности и лактации.

Но все же помните: даже если вам удалось снять очередной приступ и в настоящий момент вы чувствуете себя хорошо, все-таки найдите время заглянуть к врачу. Ведь лучше досконально разобраться в причинах головной боли и вылечить ее – раз и навсегда!

Автор - **Головная боль. Как быстро от неё избавиться?(Christo, Shutterstock)**
Источник