

Мигрень - какая она?

Помните страдания, терзавшие Понтия Пилата перед судилищем над Иешуа? Это было не что иное, как мигренозный приступ.

Не всякую головную боль можно назвать мигренью, хотя считается, что хотя бы однократно ее приступ переносит в течение жизни практически любой человек. Да, это – головная боль, но совершенно особая – сильная, приступообразная и нарастающая, пульсирующего характера, длительностью от нескольких часов до нескольких суток, практически никогда не возникающая в темени и затылке. Чем-то она сродни эпилепсии или панической атаке.

Более чем у половины людей наблюдаются только правосторонние боли, у четверти – только левосторонние, еще четверть пациентов может испытывать приступы мигрени в обеих половинах головы с разной периодичностью. Правосторонние приступы обычно сильнее по интенсивности боли и сопровождаются «вегетативной бурей» (озноб, одышка, сердцебиение, потливость, иногда – учащенное мочеиспускание). Левосторонние чаще возникают ночью и при меньшей интенсивности более продолжительны, сопровождаются отеком лица.

С головной болью обычно сочетаются и другие малоприятные вещи: непереносимость громких звуков и сильных запахов, яркого света, слезотечение, помутнение зрения, покраснение лица или его побледнение, снижение или повышение артериального давления – вплоть до тошноты и рвоты. Конечно, человек с развернутым мигренозным приступом нетрудоспособен (внимание, работодатели!) и вообще не хочет ничего, кроме покоя и облегчения страданий. Приступ обычно завершается вялостью и сонливостью. Фактически, остаточный период может продолжаться и несколько дней.

Женщины болеют в несколько раз чаще мужчин. Современные исследования подтверждают несомненную роль генетического фактора в происхождении мигрени (старинное название «гемикрания» – боль в половине головы). Под ним понимают сосудистую мозговую недостаточность и недостаток серотонина в нервной системе. Еще провоцируют развитие мигрени многочисленные стрессы, переутомление, недоедание или неполноценное питание (всякие экзотические диеты), иногда – колебания атмосферного давления и менструации.

Современные врачи выделяют первичную (спонтанно возникающую) и вторичную (спутницу различных мозговых заболеваний) мигрень. Первичная иногда бывает с аурой, иногда – без. Аура – это не то, что видят экстрасенсы, а своего рода предчувствие надвигающегося приступа. Это могут быть общее недомогание, «мушки» и круги перед глазами, раздражительность, тяжесть в голове, покалывания лица и конечностей, отсутствие аппетита или прожорливость. Симптомы ауры длятся около одного часа и проходят с началом приступа. Вещь, конечно, некомфортная, но у человека есть время подготовиться к приступу – зайти в аптеку, вызвать «неотложку», улечься в темном месте, стянуть голову платком или повязкой, принять лекарства.

При первичной мигрени прогноз в целом благоприятный – в том смысле, что нет при ней опасных для жизни осложнений. Но от мучительности-то спастись надо! Как профилактику рекомендуют обучение методам релаксации, оптимизацию режима труда и отдыха, прогулки на свежем воздухе и специальную диету (исключаются сыр, красное вино, шоколад, орехи, какао, цитрусовые, бобовые). Нужно детально «вычислить» и по возможности устранить из жизни провокаторы приступов. Допустим и профилактический прием назначенных врачом препаратов (если, например, мигрень провоцируется месячными – за несколько дней перед их наступлением).

Для лечения приступа обычно используются: обезболивающие препараты, сосудорасширяющие средства, средства для борьбы с тошнотой, корректоры артериального давления, иногда – успокоительные препараты, массаж головы, грелка на межлопаточную область или горчичники.

Признаки вторичной мигрени – строгая односторонность приступов, возникновение после 50 лет и присутствие дополнительных телесных (боли в шее) или неврологических (например, утрата речи) симптомов. Все эти случаи требуют не только устранения приступов, но и детального врачебного обследования с целью выявить источник страданий.

Это – вся краткая информация про мигрень, а всем – ясной и светлой головы!

Автор - **Сергей Зиновьев**

[Источник](#)