

# Какой бывает головная боль и как от нее избавиться?

Во всем мире миллионы людей страдают головной болью, которая колеблется от умеренного приступа до нестерпимой боли, которая, как правило, вызывается повышением внутричерепного давления или мигренью. Головная боль может возникать довольно часто у абсолютно здоровых людей, вследствие изменения погоды либо переутомления. Часто такие боли быстро проходят без необходимости принятия лекарств, либо после приема каких-либо обезболивающих медикаментов. По некоторым еще не совсем ясным причинам, женщины страдают головными болями чаще, чем мужчины.

Если Вас беспокоят продолжительные и повторяющиеся головные боли, не стоит пренебрегать визитом к врачу-невропатологу, а также медицинским осмотром, так как хронические головные боли могут быть предвестниками каких-либо серьезных нарушений в организме.

## Мигрень

Мигрень – это пульсирующая головная боль, возникающая периодически, чаще всего после пробуждения. Во время сна боль обычно не чувствуется. По своей силе мигрень может быть от умеренной до нестерпимой. Обычно такая боль поражает одну половину головы. Мигрень может длиться до 72-х часов, часто сопровождается тошнотой, рвотой, тяжелой переносимостью света, громких звуков. Врачи до сих пор не определили, что является причиной мигреней. Известно, что люди, подверженные мигреням, имеют сверхактивные области в стволовой части мозга. Есть предположение, что меняющийся уровень гормонов влияет на эту часть головного мозга, и, возможно, именно от этого женщины страдают мигренями чаще, чем мужчины (например, менструальный цикл, беременность и другие гормональные факторы).

Гормональные колебания – это только одно объяснение возникновения мигрени. Также причинами мигрени могут быть стрессы, голод, бессонница, запахи, яркий свет, острые продукты, пищевые консерванты, перемены погоды и т.д. Склонность к мигреням, как правило, передается по наследству.

### **Головные боли, возникающие из-за повышенного или пониженного внутричерепного давления**

Чаще всего такие боли возникают из-за опухолей головного мозга и внутричерепных гематом. Такие боли характеризуются рвотой, сонливостью, головокружением, возникают обычно ночью, либо рано утром. Для точной диагностики таких головных болей назначают компьютерную томографию, лечатся они, как правило, с помощью хирургического вмешательства.

Существует также другая форма головных болей, которые возникают вследствие повышения внутричерепного давления, но без каких-либо образований в головном мозге. Такие боли можно встретить у молодых девушек или женщин, с весом, превышающим норму. Наряду с головными болями могут также быть нарушения зрения. Симптомы при таких болях – боль в области лба, висков, затылка или всей головы. Может провоцироваться вследствие изменения погоды, переутомления, стресса.

### **«Хортоновская» головная боль**

Такой вид головной боли часто встречается у мужчин. Боль характеризуется приступами, является очень сильной и сверлящей, распространяется, как правило, вокруг глаза, на висок и лоб. Приступы обычно возникают в одно и то же время. Во время таких приступов нельзя употреблять алкоголь.

### **Головная боль напряжения**

Такая головная боль обычно вызывается напряжением. Существуют эмоциональное (стрессы, переживания) и мышечное напряжения (напряжение мышц шеи). Людям, страдающим головными болями такого вида, показан визит к невропатологу или даже к психиатру, так как головная боль напряжения может возникнуть вследствие скрытой депрессии.

### **Головная боль вследствие сотрясения мозга (черепно-мозговой травмы)**

Такие головные боли, как правило, могут длиться в течение долгих лет после травмы и сопровождаются тревогой, раздражительностью, снижением концентрации внимания, головокружением. Больной обычно переживает, что его состояние становится еще хуже, начинает страдать депрессией. При головных болях, вызванных сотрясением мозга, как правило, требуется санаторно-курортное лечение, обезболивающие средства.

### Шейная головная боль

Шейная головная боль может быть как средней силы, так и очень сильной. Локализуется от шеи в затылок, в виски, глаза. Такая боль может сопровождаться тошнотой, пошатыванием, головокружением. Возникает обычно вследствие резких шейных движений, утомления, простуды, остеохондроза.

Спазматические головные боли легче лечить, чем мигрень, но почти со всеми головными болями можно справиться с помощью лекарственных средства и методов, которыми можно воспользоваться самостоятельно.

### Лечение головной боли

1. При головных болях можно использовать запатентованные болеутоляющие средства, такие как аспирин, ибупрофен, напроксен, парацетамол, темпалгин и другие лекарства, ассортимент которых достаточно широк.
2. Горячий душ поможет ослабить спастические головные боли, так как горячая вода расслабляет мышцы на задней поверхности шеи и головы.
3. Холодные компрессы охлаждают болезненную область, что сужает кровеносные сосуды и снижает болевую пульсацию. Заверните пакет с кубиками льда в полотенце и приложите на болезненную область приблизительно на 10-15 минут.

### Медицинские способы лечения

1. Каждому больному, которого беспокоят хронические головные боли, как правило,

необходим медицинский осмотр. Это необходимо для того, чтобы обнаружить или исключить опасные виды головных болей и назначить лечение, которое будет максимально эффективным, даст наилучшие результаты и сэкономит материальные средства и время.

Виды обследований, которые могут быть назначены больному:

- o Консультация ЛОР-врача
- o Консультация врача-невролога
- o Консультация психиатра
- o Общий анализ крови
- o Специальные анализы крови
- o Рентгенография шейного отдела позвоночника с функциональными пробами
- o Компьютерная томография головного мозга
- o Компьютерная томография придаточных пазух носа
- o УЗИ сосудов головы и шеи

2. Расспросите своего врача об успокаивающих средствах. Лекарства от мигрени делятся на две основные группы: те, которые предотвращают мигрень, и те, которые могут быстро снять боль при атаке.

3. Мануальная терапия. Профессионалы, владеющие техникой мануальной терапии, могут выявить и устранить причину заболевания за несколько сеансов.

4. Массаж

5. Иглорефлексотерапия

6. Лечебные инъекции Ботокса. Инъекции небольших доз препарата Ботокс в мимические мышцы приводит к стойкому лечебному эффекту - снятию головных болей напряжения, а также, что немаловажно, разглаживанию мимических морщин.

### Альтернативное лечение

1. Пиретрум девичий - целебная трава, которая использовалась сотни лет назад для лечения головных болей. В ней содержатся компоненты, которые снимают спазмы кровеносных сосудов в головном мозге. Если вы используете свежий пиретрум девичий, употребляйте один листок в день. Доза таблеток или капсул не должна превышать 300 мг в день. Настойку свежего растения нужно принимать по 40 капель.

2. Как оказалось, такая ароматная столовая специя, как розмарин предотвращает некоторые головные боли, имеющие отношение к стрессу. Розмарин позволяет противостоять спазмам кровеносных сосудов. Самый лучший способ использования розмарина - заварить его как чай. Залейте одну чайную ложку сухих листьев розмарина стаканом кипятка, накройте, дайте настояться 10 минут, процедите и пейте.

3. Другие народные средства, о целебных свойствах которых можно узнать из соответствующих справочников.

### Долгосрочные решения

1. Если вы ведете активный образ жизни, употребляйте больше жидкости. У некоторых людей, которые занимаются физическими упражнениями, часто наблюдались случаи приступов мигрени. Это может быть связано с обезвоживанием организма. Чтобы предотвратить его, необходимо выпивать около двух литров воды в день.
2. Чаще всего, клетки головного мозга у людей, которые страдают мигренями, получают недостаточное количество необходимых компонентов, а значит и энергии. Единственный известный способ, с помощью которого можно повысить производство энергии и предотвратить головные боли, заключается в том, что нужно периодически «подпитывать» клетки мозга витамином B2, известным, как рибофлавин.
3. Постарайтесь сократить дозы кофеина, это может помочь снизить частоту головных болей.
4. Придерживайтесь распорядка сна. Убедитесь, что в вашей спальне достаточно темно и тихо, и ничего не нарушает сон. Когда Вы спите, ваш организм восстанавливается, в том числе и головной мозг.
5. Постарайтесь больше отдыхать и проводить время на свежем воздухе. Недостаток кислорода является также существенной причиной возникновения головных болей.

Помните, что любая боль - это своеобразный сигнал о каком-либо нарушении или повреждении в организме. Головная боль, как, в принципе, и любая другая, является всего лишь симптомом. Если вы предпочитаете заниматься самолечением, учтите, что злоупотребление медикаментами может привести к серьезным заболеваниям печени, почек, ЖКТ, возникновению аллергии. Не пренебрегайте специалистами, опытный врач всегда поможет уточнить причины головной боли, установить диагноз и провести адекватное лечение. Здоровье у нас одно, и о нем нужно заботиться.

**Овдиенко Александра**

Автор - **Алексей Никаноров**  
[Источник](#)