﻿

﻿

**Для пациентов**

* [Косметология и красота](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/kosmet/)
* [Дерматология](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/dermatolog/)
* [Болезни уха, горла, носа](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/lor/)
* [Анатомия и физиология](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/anatfiziol/)
* [Акушерство и гинекология](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/akushgin/)
* [Питание и диеты](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/diet/)
* [Психология](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/psychology/)
* [Заболевания, передающиеся половым путем](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/zppp/)
* [Инфекционные болезни](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/inf/)
* [Глисты человека](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/glist/)
* [Анализ крови](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/analiz/)
* [Болезни нервной системы](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/nevrol/)
* [Вредные привычки](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/vred/)
* [Генетика и наследственность](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/dna/)
* [Стоматология](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/stomat/)
* [Иммунология и иммунитет](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/immun/)
* [Офтальмология](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/oftalm/)
* [Температура](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/temperatura/)
* [Лабораторные исследования](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/lab/)
* [Контрацепция](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/kontr/)
* [Педиатрия (детские болезни)](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/ped/)
* [Фигура и фитнес](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/fig/)
* [Ревматология](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/rheum/)
* [Болезни пищеварительной системы](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/digest/)
* [Хирургия](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/serg/)
* [Фитотерапия (лечение травами)](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/fito/)
* [Физиотерапия](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/physio/)
* [Диагностика болезней](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/diagn/)
* [Кардиология (болезни сердца)](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/cor/)
* [Ортопедия](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/ortoped/)
* [Народная медицина](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/narmed/)
* [Социальная медицина](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/socmed/)
* [Эндокринология](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/endocrin/)
* [Наномедицина](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/nanomed/)
* [Томалогия](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/tomalogy/)
* [Болезни крови (гематология)](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/krov/)
* [Урология](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/urolog/)

﻿

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18+   |  | | --- | | [БОС - терапия](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=gDcLWx4VFBUmD9WM-2rQY5abmEmr8OlRQixHJ3wtkMNrlSeDkZJOLNPkvR7LqP*pcfGvjlaFTnYBO5SO822o6Ooq591b01yw5VeRijWol0SBluBBuV3vEMQrusAWrwjfzfttOdjVi8*ueUIYbdg2h1rMGkkNRK0Gk1XC90rpH0*AfDkpNttpjUgegJkN6P00T0kkfnl*8pSy3m95VzDz36EPnUlJnxpPexoflBELL9QwQxFKz19dY6*qhz5G8QmPvvzIX6Y*7AVXpYwEm85lyQ1VMYYj2*0BQKBqeM76axhQe2Fraa2g*Q3MrW1Bc-0gsP*iNRHAjrOFHuM-Xt3MR0ACCdfPoqbC-0iM6d06MVEL2N6hKLBJe8uOjfuqYrS7DufTS1UkEV6IZ8yr5TiJcNlp6vOMwoKb9SjMaiPbIl8cyHXqhAs-OtTjFYde2TiJ0-nhJA&eurl%5B%5D=gDcLW*vq6*pWZI0j5bJp2O8QuaF2cuP-ot*5YuWV71*9NysJ&show_time=1364051819526)\*  [Лечение бессонницы и других расстройств сна. Звоните!](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=gDcLWx4VFBUmD9WM-2rQY5abmEmr8OlRQixHJ3wtkMNrlSeDkZJOLNPkvR7LqP*pcfGvjlaFTnYBO5SO822o6Ooq591b01yw5VeRijWol0SBluBBuV3vEMQrusAWrwjfzfttOdjVi8*ueUIYbdg2h1rMGkkNRK0Gk1XC90rpH0*AfDkpNttpjUgegJkN6P00T0kkfnl*8pSy3m95VzDz36EPnUlJnxpPexoflBELL9QwQxFKz19dY6*qhz5G8QmPvvzIX6Y*7AVXpYwEm85lyQ1VMYYj2*0BQKBqeM76axhQe2Fraa2g*Q3MrW1Bc-0gsP*iNRHAjrOFHuM-Xt3MR0ACCdfPoqbC-0iM6d06MVEL2N6hKLBJe8uOjfuqYrS7DufTS1UkEV6IZ8yr5TiJcNlp6vOMwoKb9SjMaiPbIl8cyHXqhAs-OtTjFYde2TiJ0-nhJA&eurl%5B%5D=gDcLW*vq6*pWZI0j5bJp2O8QuaF2cuP-ot*5YuWV71*9NysJ&show_time=1364051819526) | | [Перелом позвоночника у детей](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=gDcLW4WMjYwZRdyRBgJ5ZzRmL6j10CkqB80p-e8wi*T0MaaCDK65ddLec5SwLIENSyKmL38oEr3I1ypRW4ZANwFT0U8rE6EnEDIWb5DbHUfXFsyuNJjIj1OnlYV9Va3R1wSJvhgF*leoKkmabPrJjqEnvB9ZxxW3WV0XXo*42Zpy0DNkmIv5zVP*6I3o5t6Ixjc7Mb-5zonC*EAb8NgN7IZgsKK2J5UkwMoTw0mo6Be1bbwk6rvydef16wrdK1yoavLd6AXKbuKWDz41jLsxscpPd9yIPdf1dWBl98cqnBSNjp0eHM989Xx9qIKGc-aep8jkGI3RErdAaH2uIIqmyADwyluwll6Ov9zXj4iqrp2zok4ggC05zlwcpT2LRmKVFpyob4jXNczPm2jj&eurl%5B%5D=gDcLW*Hg4eAITMcj5bJp2O8QuaHBAKAxRZPSJGdCAggn1VmC&show_time=1364051819526)  [http://thumbs02.begun.ru/rich_them/1/9s](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=gDcLW4WMjYwZRdyRBgJ5ZzRmL6j10CkqB80p-e8wi*T0MaaCDK65ddLec5SwLIENSyKmL38oEr3I1ypRW4ZANwFT0U8rE6EnEDIWb5DbHUfXFsyuNJjIj1OnlYV9Va3R1wSJvhgF*leoKkmabPrJjqEnvB9ZxxW3WV0XXo*42Zpy0DNkmIv5zVP*6I3o5t6Ixjc7Mb-5zonC*EAb8NgN7IZgsKK2J5UkwMoTw0mo6Be1bbwk6rvydef16wrdK1yoavLd6AXKbuKWDz41jLsxscpPd9yIPdf1dWBl98cqnBSNjp0eHM989Xx9qIKGc-aep8jkGI3RErdAaH2uIIqmyADwyluwll6Ov9zXj4iqrp2zok4ggC05zlwcpT2LRmKVFpyob4jXNczPm2jj&eurl%5B%5D=gDcLW*Hg4eAITMcj5bJp2O8QuaHBAKAxRZPSJGdCAggn1VmC&show_time=1364051819526)  [Успешное применение Карипаина в детской ортопедии и травмотологии](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=gDcLW4WMjYwZRdyRBgJ5ZzRmL6j10CkqB80p-e8wi*T0MaaCDK65ddLec5SwLIENSyKmL38oEr3I1ypRW4ZANwFT0U8rE6EnEDIWb5DbHUfXFsyuNJjIj1OnlYV9Va3R1wSJvhgF*leoKkmabPrJjqEnvB9ZxxW3WV0XXo*42Zpy0DNkmIv5zVP*6I3o5t6Ixjc7Mb-5zonC*EAb8NgN7IZgsKK2J5UkwMoTw0mo6Be1bbwk6rvydef16wrdK1yoavLd6AXKbuKWDz41jLsxscpPd9yIPdf1dWBl98cqnBSNjp0eHM989Xx9qIKGc-aep8jkGI3RErdAaH2uIIqmyADwyluwll6Ov9zXj4iqrp2zok4ggC05zlwcpT2LRmKVFpyob4jXNczPm2jj&eurl%5B%5D=gDcLW*Hg4eAITMcj5bJp2O8QuaHBAKAxRZPSJGdCAggn1VmC&show_time=1364051819526) | | [Быстрое снижение веса](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=gDcLW9LU1dRPym*CFRFqdCd1PLsmWPMaB2VrJoWd2UWfJGTTa52CDhEfKI8nUj0NG3siemeHV-j5Fz0P7Z-Hafpp-pDAiZ1XthjoLwAuLaFwl9skiBKsPJPu9j3C*8bIqKGehbzsIye3C0izNVAiaFQ6KDsMWVLIKyfhuMV0dg9hIpOo2LBucV75jTnzuf6qvqEkVHxivMbQfXjsbl-BhsIGkBE3D-h7xwPtzLdLXY*t9u2Hra0ILyoTBkDsZJDJlnKF11BCNAHNpN2IhIWodAKVuX5ArfBkEThhhZG-g2xDLAdfIfg0uHUuo8pOYOdbP9GAhyRxD8nMxMWSsMDYgn-ZyRw&eurl%5B%5D=gDcLW8DBwMHxicVKjNsAsYZ50Mgz2mhyoTvnG*NpjuLX32Iv&show_time=1364051819526)  [http://thumbs02.begun.ru/rich/3/0/316142930s](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=gDcLW9LU1dRPym*CFRFqdCd1PLsmWPMaB2VrJoWd2UWfJGTTa52CDhEfKI8nUj0NG3siemeHV-j5Fz0P7Z-Hafpp-pDAiZ1XthjoLwAuLaFwl9skiBKsPJPu9j3C*8bIqKGehbzsIye3C0izNVAiaFQ6KDsMWVLIKyfhuMV0dg9hIpOo2LBucV75jTnzuf6qvqEkVHxivMbQfXjsbl-BhsIGkBE3D-h7xwPtzLdLXY*t9u2Hra0ILyoTBkDsZJDJlnKF11BCNAHNpN2IhIWodAKVuX5ArfBkEThhhZG-g2xDLAdfIfg0uHUuo8pOYOdbP9GAhyRxD8nMxMWSsMDYgn-ZyRw&eurl%5B%5D=gDcLW8DBwMHxicVKjNsAsYZ50Mgz2mhyoTvnG*NpjuLX32Iv&show_time=1364051819526)  [Теряйте 7 кг каждые 7 дней!](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=gDcLW9LU1dRPym*CFRFqdCd1PLsmWPMaB2VrJoWd2UWfJGTTa52CDhEfKI8nUj0NG3siemeHV-j5Fz0P7Z-Hafpp-pDAiZ1XthjoLwAuLaFwl9skiBKsPJPu9j3C*8bIqKGehbzsIye3C0izNVAiaFQ6KDsMWVLIKyfhuMV0dg9hIpOo2LBucV75jTnzuf6qvqEkVHxivMbQfXjsbl-BhsIGkBE3D-h7xwPtzLdLXY*t9u2Hra0ILyoTBkDsZJDJlnKF11BCNAHNpN2IhIWodAKVuX5ArfBkEThhhZG-g2xDLAdfIfg0uHUuo8pOYOdbP9GAhyRxD8nMxMWSsMDYgn-ZyRw&eurl%5B%5D=gDcLW8DBwMHxicVKjNsAsYZ50Mgz2mhyoTvnG*NpjuLX32Iv&show_time=1364051819526) |   [begun](http://www.begun.ru/)  \*Есть противо­показания. Посоветуйтесь с врачом. |

﻿

**Диеты**

* [Астрологические диеты](http://www.gradusnik.ru/rus/dieta/astro)
* [Диеты для похудения](http://www.gradusnik.ru/rus/dieta/dietlist)
* [Диеты от знаменитостей](http://www.gradusnik.ru/rus/dieta/starsdiet)
* [Диеты по группе крови](http://www.gradusnik.ru/rus/dieta/ab0)
* [Медицинские диеты (столы)](http://www.gradusnik.ru/rus/dieta/meddiet)

﻿

**Разное**

* [Астрологические диеты](http://www.gradusnik.ru/rus/dieta/astro)
* [Диеты для похудения](http://www.gradusnik.ru/rus/dieta/dietlist)
* [Диеты от знаменитостей](http://www.gradusnik.ru/rus/dieta/starsdiet)
* [Диеты по группе крови](http://www.gradusnik.ru/rus/dieta/ab0)
* [Медицинские диеты (столы)](http://www.gradusnik.ru/rus/dieta/meddiet)

﻿

**Статистика**

* [Медицинский кодекс врачей Рунета](http://gradusnik.ru/kodex/)http://www.gradusnik.ru/img/c.gif
* [Медицина и здоровье](http://www.gradusnik.ru/)
* Для пациентов
* [Для врачей](http://www.gradusnik.ru/rus/doctor)
* [Новости медицины](http://news.gradusnik.ru/)
* [Медицинский форум](http://www.gradusnik.ru/forum/)

[Градусник.ру](http://www.gradusnik.ru/rus/) > [Для пациентов](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/) > [Болезни нервной системы](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/nevrol/) > Мигрень

**Мигрень**

[Яндекс.Директ](http://direct.yandex.ru/?partner)[Все объявления](http://direct.yandex.ru/search?from=http://www.gradusnik.ru/rus/medall/nevrol/b35a-migren/&ref-page=1564)[Зачем терпеть мигрень?](http://an.yandex.ru/count/Sm262_tNsau40000Zh1ut1G5NCEL0fi1RaEt0Yi1YBBROO04YQil8GAOO9sZqdGBdAj7Wl-Mh2j5ohhf7Pn9ntP7P9gYxcTuagwPYxgcHugfJejYgW6bgZ3t0P6ulMox3O-_ute-39-qxBQR3PE13AA13fa6GeoGjZMWa0kGhv2sDPITpn2dcAq1gAPiW5Mam0000008hliPXyng4PdO1B2WNEeEiG5x4m00?test-tag=550241281) Некст – комбинированный анальгетик с быстрым эффектом. Показания nextpainkiller.ru Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.[Кроссовер Renault Koleos.](http://an.yandex.ru/count/Sm262rSFOtC40000Zh1ut1G5NCEL0fi1RaEt0Yi1CeYzgW9m18ceAYG1c8qSdPBl49QiAqNAkkaTd4d7TaTaagYjvPocHegWr-D4gW6bgqob0P6ulMox3O-ui1bu2f-vz1iG0fE13AA13favGeoGnboWaAXXhv36NAU9UwYmG5bp1wJ0000000Yi9Qxx6OVCQX6Ps0Ime5pg3h41U180?test-tag=550241281) Проходимость, безопасность и комфорт от 999 000 руб! renault.ru [Полное устранение мигрени](http://an.yandex.ru/count/Sm262qu_Bn440000Zh1ut1G5NCEL0fi1RaEt0Yi1CuYuCMEG18cT2W6OO9sdgF87dAj7Wl-Mh2j5ohhf7Pn9ntP7P9gZLI6KagdjtYocI8geIXuMgW6bbDxQaRYzRBiDZx35-3C9dxMVhsK9au4Cee4EcLT2Z9342Q2Gn0claCG9b9SX3wUUXWEeeFDsaAJ0000000Yk-nc7p6eHcTW4iA1SwWwn0NeJ?test-tag=550241281) Уникальный способ полного восстановления головного мозга – Энергобиокапли bio‑voda.ru

|  |
| --- |
| Оптимистически переосмыслив свои ощущения, попробуйте научиться получать удовольствие от не совсем приятных и даже болезненных процессов в организме. Мазохисты доказали, что такое возможно.  Г. Ратнер |

[Мигрень](http://www.gradusnik.ru/rus/medall/nevrol/b35a-migren/) - это как раз то заболевание, к которому мало кто относится серьезно. Во-первых, оно никогда не приводит к смерти. Во-вторых - рано или поздно, но к 40 - 60 годам полностью исчезает. Так что, если Вас "осчастливили" подобным диагнозом, то далеко не все потеряно. Единственное, что будет омрачать Вашу жизнь на протяжении 30 или 50 лет, это мучительные приступы головных болей - приступы мигрени.   
  
Вероятно, термин "МИГРЕНЬ" был предложен еще великим Гиппократом в V веке до нашей эры (правда, по-древнегречески он выглядел несколько иначе - hemikrania - половина черепа). Впоследствии французы стали произносить это слово как migraine, но смысл его остался прежним: при наиболее характерном приступе мигрени боль охватывает только половину головы.  
  
Мигрень в шутку называют болезнью великих людей. Ей страдали многие обладатели великих голов: Юлий Цезарь, Кальвин, Линней, Паскаль, Бетховен, Дарвин, Маркс, Нобель, Гейне, По, Мопассан, Вагнер, Шопен, Чайковский, Вирджиния Вульф, Ницше, Фрейд. Раньше, когда причина головной боли не была достаточно изучена, мигренью называли все периодически возникающие приступы головной боли в одной половине головы.   
  
Старое название сохранилось, но сегодня выявлено большое количество различных видов мигреней, каждая из которых лечится по-своему. Истинная мигрень - заболевание крайне сложное по своему течению и развитию, является, в действительности, довольно редким заболеванием, и поставить такой диагноз с помощью подробного исследования истории заболевания, неврологического статуса, состояния сосудов и внутричерепного давления, а также электрофизиологического исследования мозга может только специалист малоквалифицированный.   
  
Кстати, под головной болью понимают те неприятные ощущения, которые располагаются выше бровей и не ниже затылочного бугра черепа: хоккейный шлем прикрывает именно эту область.   
  
Некоторые считают, что одной из причин головной боли при мигрени в неправильном дыхании, точнее в типе дыхания. То есть, если Вы предпочитаете дышать "полной грудью", широко расправляя плечи и втягивая живот, то рано или поздно, но столкнетесь с приступами головной боли. В течение последних лет многие медики пришли к единому выводу - сверхобогащение крови кислородом при глубоком вдохе и форсированное выделение углекислоты с мощным выдохом не всегда приводит к достаточному насыщению им тканей органов.   
  
Казалось бы, налицо явный абсурд: чем больше кислорода в крови, тем больше его должно поступать в клетки мозга, сердца, скелетной мускулатуры и т. д. Однако в нашем организме все обстоит несколько иначе, и причиной тому - дефицит углекислоты в тканях. Именно она является той валютой, на которую клетки смогут обменять кислород, но именно она очень быстро теряется при неправильном дыхании.   
  
Принцип действия этой схемы очень прост: гемоглобин крови ни за что не отдаст свой кислород, если в тканях не накопилась достаточная концентрация углекислоты. Это оборачивается парадоксом глубокого дыхания, или гипервентиляции: в крови избыток кислорода, но он не может проникнуть в ткани - там нет углекислоты. Клетки головного мозга раньше всех ощутят недостаток кислорода. Гипоксия мозга проявится во всех симптомах мигрени: сонливость и зевота, головная боль и рвота. Обделенные кислородом, задыхающиеся ткани посылают сигналы тревоги во все центры регуляции организма.   
  
Происходит избирательное изменение тонуса сосудов, выделение многих гормонально-активных веществ, следствием чего явится нарушение микроциркуляции - побледнение и отечность кожи лица, усиление пульсации на стороне поражения. Многие люди давно подметили взаимосвязь душного помещения и головной боли. Думая о дефиците кислорода в спертом воздухе, они начинали заглатывать его с еще большей жадностью, но, к сожалению, результат оказывался прямо противоположным. При таком форсированном дыхании они еще больше теряли необходимую углекислоту и начинали "физически ощущать" нехватку кислорода.   
  
Их охватывала паника, дыхание становилось более интенсивным, а в глазах все больше нарастал страх - гипоксия головного мозга только увеличивалась. Такая ситуация нередко заканчивалась обмороком. При правильном типе дыхания неглубокий вдох совершается животом на 1 - 2 такта, а длительный выдох - втягиванием живота на 5 - 6 тактов. Такой тип дыхания обеспечивает нормальный газообмен с сохранением требуемого уровня концентрации углекислоты. При этом основную физическую нагрузку несет диафрагма - "мышечная перепонка" между грудной и брюшной полостями.   
  
Она является главной дыхательной мышцей, которая, подобно сердечной, не знает усталости. Диафрагмальный (брюшной) тип дыхания самый физиологичный. К тому же при чрезмерно глубоком дыхании со слизистых оболочек ротовой полости и дыхательных путей быстро испаряется влага, они высыхают, появляется ощущение сухости во рту. Изо рта появляется неприятный запах. Человек начинает употреблять неоправданно большое количество жидкости, но так и не может напиться. Все это чаще всего происходит при волнении или бурных эмоциях. Именно таким образом можно объяснить, почему стрессовые ситуации и интенсивные физические нагрузки так часто заканчиваются головными болями в сочетании с сильной жаждой. Лучшее средство избежать многих проблем при волнении - дышать спокойно.   
  
Другим не менее важным компонентом возникновения головных болей является недостаточный фоновый уровень эндоморфинов. Недостаточное погашение эндоморфинами ненужной импульсации с болевых рецепторов резко снижает порог прохождения болевых импульсов, и человек начинает воспринимать минимальные изменения в реакции сосудов на перепад атмосферного давления как мучительное страдание. Ответить на вопрос, почему у кого-то из нас этот уровень оказывается недостаточным, пока очень сложно. В одних случаях можно заподозрить наследственность (среди Вас наверняка найдутся целые династии, страдающие мигренью и давно смирившиеся с этим семейным крестом).   
  
В других случаях приступ мигрени может быть спровоцирован бурными эмоциями, чрезмерными психическими и физическими нагрузками, когда в кровь выделяется колоссальное количество адреналина и эндоморфинов. Фаза чрезмерного выделения этих веществ естественно переходит в период истощения и дефицита. Вот почему головные боли редко ощущаются в экстремальных ситуациях, а начинают беспокоить после преодоления кризиса или во время отдыха. Более того, было совершенно справедливо отмечено, что мигрень чаще всего посещает в период безделья и скуки.   
  
Героиня популярной в свое время оперетты по этому поводу весьма резонно заявила, что в их деревне так скучно, что ничего, кроме мигрени, и не бывает. Головная боль скорее усилится от лежания на диване, чем от прогулки по парку или интересного дела. Любое увлечение - лучшее средство от мигрени.

**Приступ мигрени**

При приступе мигрени боль локализуется либо в правой, либо в левой половине головы, за глазами или в височной области. Боль носит пульсирующий характер и сменяется ощущением болезненного распирания и сдавливания. В большинстве случаев она сопровождается дурнотой и тошнотой, иногда - многократной рвотой, которая не приносит облегчения. Очень часто отмечается слезотечение из одного глаза, нарушение зрения: больной может видеть сверкающие точки, молниеподобные вспышки, огненные шары, раздвоенные и цветные контуры предметов, а в отдельных случаях выпадает целое поле зрения, он перестает замечать препятствия под ногами. Боль усиливается от яркого света или при переходе из темноты в ярко освещенное помещение, от громких звуков и резких запахов. Приступ обычно начинается во время ночного сна под утро или после пробуждения, хотя у многих он может развиться в любое время дня. В этих случаях: мигрени предшествует частая зевота, сонливость, слезотечение, раздражительность. Появляется сильная жажда. Человек старается выпить много жидкости. При этом очень часто отекают мягкие ткани лица, оно становится бледным. На стороне боли глазная щель суживается и иногда видна интенсивная пульсация височной артерии. Боль длится определенное время (сутки и более), часто заканчивается продолжительным тяжелым сном. Приступы различаются тяжестью и частотой, отмечаются в любом возрасте, женщины страдают в 3-4 раза чаще.   
  
Установить диагноз мигрени трудно, помогает однообразие приступов, наличие предвестников, наличие наследственной предрасположенности (часто болеют родственники по линии матери). Боли периодические (между приступами человек здоров), сопровождаются различными нарушениями чувствительности (зрения, вкуса, звука, запаха), онемением лица, рук. Всегда есть вегетативные расстройства: частое мочеиспускание, жидкий стул, тошнота, рвота.

**Оказание помощи при мигрени**

Прежде, чем советовать какое-либо средство для уменьшения головной боли, необходимо поговорить, на каком конкретном этапе ее развития требуется оказать помощь. Так, в случае, когда человек только предчувствует приступ мигрени (у него появилась тяжесть в голове или какие-либо из описанных выше предвестников), будет одна тактика. На высоте приступа - совершенно иная, а для предупреждения приступов головных болей потребуется целый комплекс общеоздоровительных мер.   
  
Для оказания помощи при проявлении предшественников приступа первое, что следует сделать, - это, не дожидаясь усиления болей, выпить чашку крепкого сладкого чая с любыми сладостями. Большое количество глюкозы, так необходимое головному мозгу в состоянии гипоксии, может прервать дальнейшее развитие приступа.   
  
Далее следует сделать точечный самомассаж затылочной области и шеи по методу ШИ-АЦУ. Его техника предельно проста: II, III и IV пальцами обеих рук с силой надавить в область затылочного бугра. Надавливание производится во время выдоха в течение 7 - 14 секунд и повторяется 7 -10 раз. Затем нужно провести точечный массаж сонной артерии. Для этого сначала определяют пульсацию левой артерии большим пальцем левой руки, а потом - пульсацию правой артерии - большим пальцем правой руки. Артерию с большей степенью пульсации сильно прижимают на 1 - 2 секунды большим пальцем к позвоночному столбу. Повторяют манипуляцию 5 - 6 раз. У многих народов Южной Европы и Малой Азии подобная процедура стала национальной традицией. Интенсивное растирание височной артерии со стороны поражения или подобный массаж сонной артерии может быстро остановить усиление головной боли. Этот способ широко применялся английскими медиками еще в XVIII столетии. Как правило, он является эффективным на 1 - 2 часа и может быть использован как вспомогательный в период ожидания действия таблетки. Хорошо помогают производные растения спорыньи (эрготамин, редергин, кофетамин, ницерголин). Анальгин и другие обычные обезболивающие препараты головной боли не снимают или же незначительно ее притупляют.  
  
Самым разумным в разгар приступа мигрени будет уединиться в затемненную комнату, оградить себя от резких звуков и запахов и постараться заснуть. Глубокий сон хотя бы на 2 - 3 часа, как правило, полностью снимает приступ мигрени.   
  
Развитие приступа можно предотвратить изменением типа дыхания. Достаточно сделать 5-6 неглубоких вдохов животом и более длительных по времени выдохов. Если правильно и вовремя применить эти методики на начальном этапе, то приступа мигрени удастся избежать. Самочувствие улучшится, вернется нормальная работоспособность.   
  
Улучшают самочувствие горчичник на шею, снотворное (30-50 капель валокардина), массаж головы и мытье в очень горячей воде под душем. Эффективным средством для купирования приступа мигрени является теплая ножная ванна (или теплая грелка к стопам).   
  
В любом случае при приступообразных и выраженных головных болях больной должен быть осмотрен невропатологом и полностью обследоваться, так как головная боль может быть проявлением серьезного заболевания.   
  
Впрочем, можно выделить и один положительный момент - больные мигренью прекрасно предсказывают погоду. Их утренняя головная боль - стопроцентная гарантия голубого неба и солнечного дня после недели дождей и наоборот. Болезнь-барометр крайне редко ошибается в своем прогнозе

**Мигрень у детей**

Чаще у детей бывает простая форма мигрени. Головная боль в отличие от классической формы заболевания не локализуется слева или справа, а ощущается в области лба, может сопровождаться тошнотой и рвотой. К редким относится так называемая осложненная мигрень. Ее наиболее известные формы - офтальмоплегическая, для которой характерно развитие глазодвигательных нарушений (опущение века, ограничение движений глазного яблока), и гемиплегическая: ей сопутствует слабость мышц правых или левых конечностей. Обращаясь за медицинской помощью, некоторые родители полагают, что врач быстро найдет причину головной боли, пропишет таблетки, порекомендует некоторые изменения образа жизни, диеты. Останется только выполнить эти рекомендации, и головной боли как не бывало.   
  
К сожалению, столь простых решений проблемы лечения мигрени у детей не существует. Родителям следует знать: у страдающего мигренью ребенка особо чувствительный тип нервной системы, которая реагирует на разные раздражители болевыми ощущениями по ходу сосудов головного мозга и скальпа. Поэтому очень важно с помощью врача максимально выявить все факторы, провоцирующие приступы, и по возможности исключить их из жизни детей. Не рекомендуется давать им продукты, вызывающие приступы мигрени. Это, прежде всего, зрелые сыры, колбасы, кислая капуста, мясной бульон, шоколад, цитрусовые. Конечно, для одного ребенка этот список не полный, а для другого признанные вредными продукты совершенно безобидны. Вот тут должны сработать знание врача и наблюдательность мам и бабушек. У всех детей без исключения голодание способно вызвать приступ мигрени, поэтому надо строго придерживаться режима питания.  
  
Не забывайте: во всем следует знать меру! Ребенку важно избегать умственных и физических перегрузок, напряженной работы в жаркую погоду. Следует помнить и о чувствительности многих к запахам, включая запах сигарет, паров бензина и красок, духов, одеколона, ароматических веществ, добавляемых в шампуни.   
  
Можно ли прервать приступ мигрени? Да, если в самом его начале дать ребенку аспирин или парацетамол. Правда, детям старшего возраста эти лекарства не всегда помогают. Тогда врач назначает препараты, содержащие эрготамин. Но какие таблетки пить, решает только специалист. Никогда не занимайтесь самолечением своих детей!   
  
Если приступы мигрени возникают часто (более 2 раз в месяц), врач может провести курс профилактического лечения. Это может быть аспирин, назначаемый на длительный срок. При недостаточном эффекте терапия усиливается бета-адреноблокаторами (анаприлин) или триптизолом (амитриптилин). Как правило, на время каникул, когда частота приступов у большинства школьников резко сокращается, в лечении делается перерыв.

**Нечто интересное**

Как минимум треть человечества страдает от мигрени вот уже не одно тысячелетие. Даже всемогущественному Зевсу - повелителю древнегреческих богов пришлось обратиться к Гефесту - богу кузнечного дела, чтобы тот разбил своим молотом раскалывающуюся от нестерпимой боли голову. Вот до чего могут довести эти чудовищные мучения. Впрочем, Зевс выбрал не самое удачное решение в своей жизни, хотя бы потому, что из его головы в полный рост и боевых доспехах вышла богиня мудрости и удачной войны - Афина, которая своей воинственностью и своеволием впоследствии не раз вызывала головную боль не только у отца, но и у всех древних греков. Миф о рождении Афины имеет гораздо более глубокую подоплеку, чем может показаться.   
  
Ведь причиной головной боли стало то обстоятельство, что грозный повелитель богов, чтобы не допустить рождения более могущественного потомка, проглотил свою первую супругу - богиню мудрости Метиду (греч. "мысль", "идея"), уже беременную Афиной. По сути дела страдалец попал в известную многим по собственному опыту ситуацию: он не только забеременел идеей, но и доносил ее до той стадии, когда она явилась на свет во всеоружии. Естественно, от этого не может не распухнуть голова.   
  
В медицинских трактатах древнегреческого врача Гиппократа предлагаются более приемлемые рекомендации для уменьшения головных болей. Величайший врачеватель древности сумел не только распознать большинство факторов, провоцирующих эти страдания, но и описал весьма эффективные способы их уменьшения.

**Одиннадцать правил: как избежать головной боли (предупреждение приступов мигрени):**

 Старайтесь избегать длительного просмотра телепередач и долгого общения с компьютером (у телеэкрана можно находиться не более 2 часов в день, у монитора компьютера - не более 45 минут).

 Не посещайте дневные киносеансы (особенно в яркие солнечные дни).

 Старайтесь избегать длительных монологов по телефону и во время докладов (пожалейте и чужие головы).

 Даже при стрессовых ситуациях не забывайте о спокойном ровном дыхании с коротким поверхностным вдохом и более длительным выдохом (к тому же это позволит избежать необдуманных действий, от последствий которых голова может разболеться еще сильнее).

 Старайтесь как можно чаще бывать в лесу или парке (даже в ненастной погоде есть своя прелесть).

 Постарайтесь найти хоть немного времени для физических упражнений (дозированная физическая нагрузка в виде пробежки трусцой, занятий шейпингом или аэробикой, аутотренинг или увлечение боевыми искусствами Востока помогут значительно снизить частоту приступов).

 Старайтесь не переутомляться на работе (но не за счет уменьшения ее объема, а путем правильного планирования и распределения нагрузки).

 Старайтесь просыпаться и засыпать в одно и то же время (оптимальный ночной сон - 6 - 10 часов).

 Бросайте курение и меньше употребляйте алкоголя.

 Попытайтесь увлечься каким-нибудь делом (или найдите другой способ получения положительных эмоции).

 Влюбитесь в конце концов!

[Badis](mailto:badis@gradusnik.ru)

[Интересные факты анатомии человека](http://www.gradusnik.ru/rus/rass/arhiva)

Выпуск 35

Поделиться…

[Яндекс.Директ](http://direct.yandex.ru/?partner)[Все объявления](http://direct.yandex.ru/search?from=http://www.gradusnik.ru/rus/medall/nevrol/b35a-migren/&ref-page=1564)[Land Rover 2012 - спецпредложение](http://an.yandex.ru/count/Sm262-NQv8G40000Zh1ut1G5NCEL0fi1RaEt0Yi1D8YrYqIW0Ocl4JUQc6ETg6fj0vQiAqNAkkaTd4d7TaTaagdKevwc6OghsA56gW6bfQcg0P6ulMox3O-ui1bu2f-vz1iG0fE13AA13favGeoGAOkWaB6Uhv0fYwUFGAYpBlYx0QJ0000000Yi9Qxx6OVCQX6Ps0Ime5pg3h41U180?test-tag=554730497) Только до конца марта преимущество в цене на Land Rover 2012г.! landrover.com ["Ховер в кредит под 3,2%"](http://an.yandex.ru/count/Sm262xtykFa40000Zh1ut1G5NCEL0fi1RaEt0Yi1DOYcVtDmYQZq08kOgl6zlfshtNe3bgmhHSgwwHsSISTsHsIIgkh3kgO6YgEVmsAg0QMYjlS1aRYzRBiDZx1ATA85dxf33Sm8au4Cee4EcJb2Z90WJg2Gv5Ula21Eb9Sr2gU2NAYWM6sPfC0000002AmbhliPXyng4PdO1B2WNEeEiG5z4W00?test-tag=554730497) Супер кредит под 2 % за 20 мин. Заполни заявку на сайте. [Адрес и телефон](http://an.yandex.ru/count/Sm262u8fuku40000Zh1ut1G5NCEL0fi1RaEt0Yi1DOYcVtDmYQZq08kOgl6zlfshtNe3bgmhHSgwwHsSISTsHsIIgkh3kgO6YgEVmsAg1wMYjlS1aRYzRBiDZx1ATA85dxf33Sm8au4Cee4EcJb2Z90WJg2Gv5Ula21Eb9Sr2gU2NAYWM6sPfC0000002AmbhliPXyng4PdO1B2WNEeEiG5z4W00?test-tag=554730497) 900auto.ru [Купите внедорожники Ssang Yong!](http://an.yandex.ru/count/Sm262-H2ltK40000Zh1ut1G5NCEL0fi1RaEt0Yi1DeYl-OzGYQXxFbYOZHoTgAJ529QiAqNAkkaTd4d7TaTaagFgcvsc18gd3Pf5gW6bfaYK0P6ulMox3O-ui1bu2f-vz1iG0fE13AA13favGeoGDGoWa3KChv0r39IPXH6ddD01gABS0RQam0000008h2Mk-nc7p6eHcTW4iA1SwWwn0NmI?test-tag=554730497) Только сейчас! Внедорожники SsangYong со скидкой до 100 000 в АГАТ [Адрес и телефон](http://an.yandex.ru/count/Sm262sUkx-W40000Zh1ut1G5NCEL0fi1RaEt0Yi1DeYl-OzGYQXxFbYOZHoTgAJ529QiAqNAkkaTd4d7TaTaagFgcvsc18gd3Pf5gWUbfaYK0P6ulMox3O-ui1bu2f-vz1iG0fE13AA13favGeoGDGoWa3KChv0r39IPXH6ddD01gABS0RQam0000008h2Mk-nc7p6eHcTW4iA1SwWwn0NmI?test-tag=554730497) agat34‑ssangyong.ru ["Ховер в кредит под 3,2%"](http://an.yandex.ru/count/Sm262mAcOn840000Zh1ut1G5NCEL0fi1RaEt0Yi1DuYtAawW0ecez02Bc6ETg-fD2vQiAqNAkkaTd4d7TaTaagCrXQ6cAOgWAeD9gW6bgyso0P6ulMox3O-x4ZHl3P-uQUjL2fE13AA13favGeoGr32Wa9Wwhv3KC9ITxWYdZskee3XKfQJ0000000Yi9Qxx6OVCQX6Ps0Ime5pg3h41Un80?test-tag=554730497) Акция! Hover в кредит 0%! Онлайн заявка! Гарантия дилера 5 лет. Спешите. [Адрес и телефон](http://an.yandex.ru/count/Sm262prpEGK40000Zh1ut1G5NCEL0fi1RaEt0Yi1DuYtAawW0ecez02Bc6ETg-fD2vQiAqNAkkaTd4d7TaTaagCrXQ6cAOgWAeD9gWUbgyso0P6ulMox3O-x4ZHl3P-uQUjL2fE13AA13favGeoGr32Wa9Wwhv3KC9ITxWYdZskee3XKfQJ0000000Yi9Qxx6OVCQX6Ps0Ime5pg3h41Un80?test-tag=554730497) atlantav.ru

[Каталог медицинских сайтов](http://www.gradusnik.ru/med/) | [**Медицинские новости**](http://news.gradusnik.ru/)  
[Анекдоты](http://www.gradusnik.ru/rus/rest/anekdot/) | [Гороскоп](http://www.gradusnik.ru/rus/astro/) | [История болезни](http://www.gradusnik.ru/rus/students/) | [Рассылки](http://www.gradusnik.ru/rus/rass/) | [Диета по группе крови](http://www.gradusnik.ru/rus/dieta/ab0/) | [Авторы](http://www.gradusnik.ru/rus/about/rezum/)

При перепечатке, ссылка на автора статьи и Градусник.ру обязательна  
© 2000-2013 [Медицина, красота и здоровье](http://www.gradusnik.ru/)  
© 2003 Дизайн [Медицинская рекламная сеть](http://man.gradusnik.ru/)

Поделитесь с друзьями

[Я.ру](http://share.yandex.ru/go.xml?service=yaru&url=http%3A%2F%2Fwww.gradusnik.ru%2Frus%2Fmedall%2Fnevrol%2Fb35a-migren%2F&title=%D0%9C%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%8C)[ВКонтакте](http://share.yandex.ru/go.xml?service=vkontakte&url=http%3A%2F%2Fwww.gradusnik.ru%2Frus%2Fmedall%2Fnevrol%2Fb35a-migren%2F&title=%D0%9C%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%8C)[Одноклассники](http://share.yandex.ru/go.xml?service=odnoklassniki&url=http%3A%2F%2Fwww.gradusnik.ru%2Frus%2Fmedall%2Fnevrol%2Fb35a-migren%2F&title=%D0%9C%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%8C)[Twitter](http://share.yandex.ru/go.xml?service=twitter&url=http%3A%2F%2Fwww.gradusnik.ru%2Frus%2Fmedall%2Fnevrol%2Fb35a-migren%2F&title=%D0%9C%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%8C)[Facebook](http://share.yandex.ru/go.xml?service=facebook&url=http%3A%2F%2Fwww.gradusnik.ru%2Frus%2Fmedall%2Fnevrol%2Fb35a-migren%2F&title=%D0%9C%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%8C)[Мой Мир](http://share.yandex.ru/go.xml?service=moimir&url=http%3A%2F%2Fwww.gradusnik.ru%2Frus%2Fmedall%2Fnevrol%2Fb35a-migren%2F&title=%D0%9C%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%8C)[LiveJournal](http://share.yandex.ru/go.xml?service=lj&url=http%3A%2F%2Fwww.gradusnik.ru%2Frus%2Fmedall%2Fnevrol%2Fb35a-migren%2F&title=%D0%9C%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%8C)[Google Plus](http://share.yandex.ru/go.xml?service=gplus&url=http%3A%2F%2Fwww.gradusnik.ru%2Frus%2Fmedall%2Fnevrol%2Fb35a-migren%2F&title=%D0%9C%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%8C)[Яндекс](http://api.yandex.ru/share/)