

201 СОВЕТ

Если у вас
заболела голова



Коллектив авторов

Если у вас заболела голова

«РИПОЛ Классик»

2010

Коллектив авторов

Если у вас заболела голова / Коллектив авторов — «РИПОЛ
Классик», 2010

ISBN 978-5-425-02878-5

Головная боль – необычайно распространенное явление, приблизительно у 60 % мужчин и 75 % женщин хотя бы раз за последний месяц болела голова. Иногда кажется, что нет ничего ужаснее этой боли. Она пульсирует, давит и сжимает голову, возникает ощущение сверления внутри головы... Традиционный выход из ситуации – принять таблетку. Но это, к сожалению, не всегда помогает. В книге рассказывается о средствах народной медицины, о безлекарственных способах борьбы с этой проблемой, таких, как упражнения, массаж, аутотренинг, о лечебном воздействии камней.

ISBN 978-5-425-02878-5

© Коллектив авторов, 2010
© РИПОЛ Классик, 2010

Содержание

Таблетка. Но не только...	6
Немного о головной боли	7
Почему?	7
Головная боль мышечного напряжения	8
Как облегчить боль?	9
Упражнение на стуле	10
Тревожный симптом!	11
Мигрень	12
Мигрень с аурой	13
Мигрени – нет!	14
Стрессы и упражнения	15
Кластерная головная боль	16
Менструальные головные боли	17
Головная боль при гипертонии	18
Аневризма	19
Синусные (пазушные) головные боли	20
Головная боль при похмелье	21
Аллергические головные боли	22
Головная боль, связанная с прекращением потребления кофеина	23
Головная боль напряжения	24
Головная боль, связанная с травмой	25
Головная боль при голодании	26
Боль височно-нижнечелюстного сустава	27
Головная боль при тике	28
Головная боль при высокой температуре	29
Головная боль при артрите	30
Головная боль при перенапряжении глаз	31
Височный артериит	32
Когда идти к врачу?	33
Еще раз о визите к врачу	34
Если голова болит от холода...	35
Немного о головных болях от холода	36
Еще о головных болях от холода	37
Холод? Поберегитесь!	38
Приступ – что делать?	39
Постарайтесь хорошо выспаться	40
Следите за регулярным питанием	41
Головная боль и еда	42
Красное вино – причина головной боли	43
Проблема – в кофе	44
Откажитесь от курения	45
Причина – яркий свет	46
Работа за компьютером	47
На пляже – темные очки	48
Больше двигайтесь	49

Конец ознакомительного фрагмента.

50

Коллектив авторов

Если у вас заболела голова

Таблетка. Но не только...

Иногда кажется, что нет ничего ужаснее головной боли. Она пульсирует, давит и сжимает голову, возникает ощущение сверления внутри головы. Это совершенно лишает человека энергии.

Головная боль – необычайно распространенное явление. Примерно у 60 % мужчин и 75 % женщин хотя бы раз за последний месяц болела голова. Традиционный выход из ситуации – принять таблетку. Но, к сожалению, это не всегда помогает. Возможно, есть смысл обратиться к народной медицине, прибегнуть к безлекарственным способам борьбы с этой напастью.

Но прежде всего: если вы испытываете головную боль чаще чем раз в неделю – посетите врача!

Между прочим, еще в давние времена люди обратили внимание на то, что головную боль хорошо снимают камни. Если постоянно носить их – не потребуются таблетки и другие лекарственные средства. Но надо помнить, что камни «любят», если так можно выразиться, всегда быть на виду: на полках, столах, специально отведенных местах, их можно носить как украшения – это усиливает их лечебное воздействие.

Немного о головной боли

Почему?

Головная боль часто возникает при нарушении внутричерепного кровообращения (например, при мигрени), повышении артериального давления, при избытке или застое крови или, наоборот, малокровии мозга, накоплении в крови продуктов обмена. Распознавание и выяснение причины головных болей имеет большое значение для правильного выбора средств лечения. Это должен сделать врач.

Головная боль мышечного напряжения

Это тупая неп пульсирующая боль, часто двусторонняя, связанная с напряжением мышц в области кожи головы или шеи. Степень остроты боли остается постоянной. Причины – эмоциональный стресс, депрессия. Лечение – отдых, аспирин, холодные компрессы, расслабление мышц. Избегайте стрессов.

Как облегчить боль?

С давних времен было установлено, что механическим растяжением напряженной, болезненной мышцы можно самостоятельно избавиться от боли. Болезненная, сокращенная мышца всегда укорочена, а растяжение ее болезненно. Но если вначале вызвать небольшое напряжение этой мышцы, без ее сокращения по длине, потом расслабить ее и медленно растянуть, то болезненное напряжение в ней исчезнет.

Упражнение на стуле

Сядьте на стул со спинкой, опираться на нее не надо. Положите большие пальцы рук на верхние скулы, а остальные – на затылок. Сделав вдох и заведя глаза к потолку, попробуйте слегка запрокинуть голову назад, но пальцами рук, лежащими на затылке, слегка сопротивляйтесь этому движению. Через пять-семь секунд легкой борьбы, на выдохе, равномерно расслабляя мышцы шеи, медленно отклонитесь на спинку стула. Если вы все сделали правильно, то в этот момент вы почувствуете, как растягиваются мышцы шеи от затылка.

Тревожный симптом!

Сочетание боли в затылке и верхнем отделе шеи – весьма тревожный симптом, который сигнализирует о каком-то серьезном неблагополучии. Очень часто к болям добавляются шум в ушах, головокружение, внезапная тошнота и рвота. Невозможность без боли прикоснуться к затылку может свидетельствовать о затылочной невралгии. Облегчив боли самостоятельно, необходимо в ближайшее время показаться специалисту, чтобы убедиться, что за этим не скрывается ничего посерьезнее.

Мигрень

Это сильная односторонняя пульсирующая боль, часто сопровождающаяся тошнотой, рвотой, тремором и охлаждением рук, головокружением, повышенной чувствительностью к звукам и свету. Причина – определенные продукты, некоторые виды терапии, голодание, изменение высоты или погоды, яркий или мерцающий свет, курение, стресс, наследственная предрасположенность. Лечение – компрессы со льдом, аспирин и другие лекарства по назначению врача. Избегайте провоцирующих факторов.

Мигрень с аурой

Она отличается теми же симптомами, что и просто мигрень. Но перед началом приступа появляется так называемая аура – предупреждающие симптомы: нарушения зрения, онемелость в руках или ногах, ощущение странных запахов, галлюцинации. Предшествующие реакции стихают спустя полчаса, и начинается сильная головная боль. Лечение назначает врач. Избегайте факторов, которые могут спровоцировать мигрень.

Мигрени – нет!

Если приступы мучают вас довольно часто, проанализируйте свой распорядок дня. Старайтесь избегать длительного просмотра телепередач и долгого общения с компьютером, особенно перед сном. Не посещайте дневные киносеансы (особенно в яркие солнечные дни). Старайтесь избегать длительных монологов по телефону или во время докладов на работе, в общении. Заведите какое-нибудь приятное для ума и сердца хобби, чтобы получать положительные эмоции. Бросьте курить и как можно меньше употребляйте алкоголь.

Стрессы и упражнения

Даже при стрессовых ситуациях не забывайте о спокойном ровном дыхании с коротким поверхностным вдохом и более длительным выдохом. Желательно как можно чаще бывать в лесу или парке, даже в плохую погоду такая прогулка принесет только пользу. Постарайтесь найти немного времени для физических упражнений – дозированная физическая нагрузка поможет значительно снизить частоту приступов мигрени. Старайтесь не переутомляться на работе, правильно планируйте и распределяйте нагрузки.

Кластерная головная боль

Это сильная боль вокруг глаза или за ним, которая сопровождается слезоточивостью, заложенностью носа, покраснением лица. Такая боль часто возникает во время сна и может длиться несколько часов. Приступы случаются каждый день в течение недели или месяца, затем исчезают на период до года, при этом 90 % пациентов – мужчины, в основном в возрасте от 20 до 30 лет. Причиной может стать курение и злоупотребление спиртными напитками. Лечение назначает врач.

Менструальные головные боли

Это боли мигренозного типа, возникающие непосредственно перед, во время или после менструаций или в середине цикла, в момент овуляции. Причина – изменение уровня эстрогена. Во время менструаций помогут и противовоспалительные препараты.

Головная боль при гипертонии

Это общая головная боль или кольцевая боль, как от тугого обода шляпы, наиболее сильная по утрам. Стихает по мере наступления дня. Причина – сильное повышение артериального давления: систолическое (верхнее) давление – более 200, диастолическое (нижнее) – более 100 мм рт. ст. Лечение – препараты, снижающие давление, назначаемые врачом. Предупреждение – контроль за давлением.

Аневризма

Ранние симптомы бывают похожи на симптомы мигрени или кластерной боли. Причина – слабость или вздутие стенок кровеносных сосудов, которое может привести к разрыву сосудов или замедлению тока крови. Разрыв вызывает внезапную непереносимую головную боль, раздвоение в глазах, скованность шеи. Человек при этом часто теряет сознание. Причина – врожденная предрасположенность или сильное повышение давления.

Синусные (пазушные) головные боли

Это ноющие боли над глазами или за ними, часто усиливающиеся по мере наступления дня. Причина – острая инфекция, обычно сопровождаемая высокой температурой, вызывающая блокаду синусных протоков и предупреждающая нормальный дренаж. Синусные боли редки – мигрени и кластерные боли часто ошибочно диагностируются как синусные по происхождению.

Головная боль при похмелье

Это мигреноподобная пульсирующая головная боль, сопровождающаяся тошнотой. Причина – алкоголь, вызывающий расширение и раздражение кровеносных сосудов мозга и близлежащих тканей. Лечение – прием жидкости (включая бульоны) и фруктозы (мед и томатный сок являются хорошими ее источниками) для сжигания алкоголя. Предупреждение боли – умеренное потребление спиртных напитков.

Аллергические головные боли

Симптомы – заложенность носа, слезящиеся глаза. Причина – сезонные аллергии, например на пыльцу растений (поллиноз), на плесень. Аллергия на продукты обычно не вызывает головной боли. Лечение – антигистаминные препараты по назначению врача.

Головная боль, связанная с прекращением потребления кофеина

Это пульсирующая головная боль, вызванная «обратным» расширением кровеносных сосудов спустя несколько часов после приема большой дозы кофеина. Лечение – полное прекращение употребления кофе, чая и колы.

Головная боль напряжения

Это общая головная боль, возникающая во время или после сильной физической нагрузки (бега, прыжков или секса) или пассивного напряжения (чихания, кашля, движения кишечника и т. д.). Причина – органические заболевания, такие как аневризма, нарушения формы кровеносных сосудов, являющиеся причиной головной боли примерно у 10 % пациентов. Остальные факторы обычно связаны с уже возникшей мигренью или кластерной болью. Точно установит причину и назначит лечение врач.

Головная боль, связанная с травмой

Это локализованная или общая головная боль, симптомы могут быть похожи на симптомы мигрени. Обычно она возникает днем и часто не поддается лечению. Причина – боль может возникать после относительно легкой травмы, которую часто трудно диагностировать. Лечение – возможно улучшение после приема противовоспалительных препаратов.

Головная боль при голодании

Она возникает непосредственно перед временем приема пищи, вызванная мышечным напряжением, низким содержанием сахара в крови и «эхо»-расширением кровеносных сосудов. Лечение – просто поешьте.

Боль височно-нижнечелюстного сустава

Это головная боль мышечного сокращения, иногда сопровождающаяся щелкающим звуком при открытии челюсти. Диагностируется редко. Причинами могут быть плохой прикус, стресс, челюстные аномалии. Лечение – релаксация.

Головная боль при тике

Это короткая колющая боль в области лица, часто вокруг рта или челюсти, которая может возникать по нескольку раз в день и длиться от нескольких секунд до нескольких месяцев. Это относительно редкая болезнь нервных импульсов, наиболее часто отмечается у женщин после 55 лет. Боль часто возникает при жевании, воздействии холодного воздуха, даже при прикосновении к лицу. Причина – неизвестна. Лечение – релаксация и противосудорожные препараты, которые назначит врач.

Головная боль при высокой температуре

Это общая боль, которая вызывается воспалением кровеносных сосудов головы. Причина – острая инфекция. Лечение – аспирин, более серьезные препараты назначит врач.

Головная боль при артрите

Симптомы – боль в затылочной части головы или шее, которая усиливается при движении, вызывается воспалением суставов или мышц. Лечение – противовоспалительные препараты, релаксация мышц.

Головная боль при перенапряжении глаз

Обычно это фронтальная двусторонняя боль, непосредственно связанная с органом зрения. Причины – мышечный дисбаланс, нескорректированное зрение, астигматизм. Лечение – капли при усталости глаз, коррекция зрения.

Височный артериит

Это тупая жгучая или колющая боль, вызванная воспалением височной артерии, она часто ощущается вокруг уха, при жевании. Это редкое явление, болезнь поражает людей после 50 лет. Причина неизвестна, может быть связана с иммунным расстройством. Лечение назначает врач.

Когда идти к врачу?

Записаться на прием следует, если у вас появились головные боли, которых никогда не было раньше, а также если головная боль продолжается более 72 часов или не дает вам возможности заниматься обычными делами. Необходимо показаться врачу и в том случае, если головная боль проявляется в форме внезапного «взрыва» внутри головы.

Еще раз о визите к врачу

Если, кроме головной боли, отмечаются нарушения зрения, координации движений, слабость конечностей или расстройства мышления и речи – визит к врачу нельзя откладывать. Если, кроме головной боли, повышается температура и шея становится малоподвижной, если отмечается рвота, но нет тошноты, если боль появляется при малейшем физическом усилии или приобретает более частый и выраженный характер, к врачу надо отправиться немедленно.

Если голова болит от холода...

По данным исследований, примерно 15–20 % взрослых людей во всем мире страдают от так называемых холодовых головных болей, причем женщины страдают чаще, чем мужчины. Как правило, это реакция на морозный воздух и ветер. Снизить вероятность развития «холодовой» боли не сложно, но начинать нужно еще с вечера. Прежде всего, употребляйте на ужин продукты, обладающие мочегонными свойствами: картофель, овощи, фрукты, кофе, чай, какао.

Немного о головных болях от холода

Предотвратить такую головную боль можно, если вечером погулять хотя бы 20–30 минут. За час до сна примите теплую ванну, добавив в воду по две-три капли соснового, апельсинового и можжевельнового эфирных масел – это поможет расслабиться и легко заснуть. Во время принятия ванны помассируйте кисти рук и стопы, тогда сон будет крепким и здоровым. Проветрите спальню, чтобы в ней было прохладно.

Еще о головных болях от холода

По утрам принимайте контрастный душ и пейте аптечную настойку элеутерококка, чтобы повысить общий тонус. При этом теплая вода должна быть около 32–33 градусов, а прохладная – не ниже 23–24 градусов. Завтрак должен быть не только горячим, но и максимально калорийным – каша, яичница или любое сытное блюдо по вашему выбору. Напиток тоже должен быть горячим – чай, молоко, какао. А вот кофе пить не рекомендуется – он повышает чувствительность температурных рецепторов и усиливает головные боли.

Холод? Поберегитесь!

Во время «критических» дней метеочувствительность у женщин максимальна. В это время руки, шея, голова должны быть надежно защищены чем-нибудь теплым. А значит, самое время намотать повыше шарф, закрыть им нижнюю половину лица, что, кстати, тоже уменьшает вероятность появления головной боли. Но шарфы и воротники не должны туго стягивать шею, а шапке лучше плотно сидеть на голове. Важно, чтобы на коже не осталось следов от головного убора, поэтому подбирать его нужно именно по этому принципу.

Приступ – что делать?

Если головная боль от холода внезапно появилась и усиливается, постарайтесь как можно скорее войти в теплое помещение (магазин, кафе, общественный транспорт) и растереть руками виски и щеки. Оставайтесь в помещении не менее получаса, а если удастся выпить горячего чая с одной-двумя чайными ложками коньяка, то совсем замечательно. Но алкоголь в чистом виде лишь усугубит ситуацию. То же самое можно сказать и о табаке.

Постарайтесь хорошо выспаться

Во многих случаях головная боль проходит после крепкого сна. Но сон может стать и причиной головной боли. Это бывает в тех случаях, когда вы спите слишком мало или слишком много. Вот почему так важно регулярно ложиться спать и вставать утром в одно и то же время.

Следите за регулярным питанием

Пропуски приема пищи так же легко, как и дефицит сна, могут приводить к возникновению головной боли. Пока еще не известно, почему это происходит. Возможно, что после расхода запасов энергии в организме происходит активизация тех отделов нервной системы, которые регулируют мышечный тонус.

Головная боль и еда

Головную боль могут вызывать большинство алкогольных напитков, выдержанные сыры, тушеное мясо, шоколад, цитрусовые. Старайтесь не употреблять в пищу чечевицу, фасоль, изюм, инжир, семечки подсолнечника и тыквы, арахис. Поменьше ешьте твердого сыра. Не пейте молоко. Воздержитесь от свежей выпечки. Не злоупотребляйте кетчупом, майонезом и уксусом. Скажите «нет» консервам, соленьям, перцу, соусам и ненатуральным приправам – ванилину, глютамату натрия и подсластителям.

Красное вино – причина головной боли

Из всех алкогольных напитков наиболее опасно красное вино, особенно крепленое – в нем содержится много химических веществ, которые приводят к расширению кровеносных сосудов и появлению головной боли. Если хочется выпить – пейте лучше хорошую водку.

Проблема – в кофе

Не стоит пить много кофе: три и более чашек на работе в сочетании с недостатком сна – и головная боль вам обеспечена. Чтобы предупредить такие расстройства, врачи советуют употреблять не более одной-двух двухсотграммовых чашек кофе в течение дня.

Откажитесь от курения

Курение наносит вред любому человеку, но чаще всего под влиянием сигареты головная боль усиливается.

Причина – яркий свет

Проследите за тем, чтобы свет настольной лампы не был слишком ярким. Если есть возможность, оставляйте неяркий свет в комнате, когда работаете под настольной лампой. Кладите бумагу так, чтобы блики от нее не раздражали глаза, а рука или ручка не заслоняла свет.

Работа за компьютером

Не поленитесь настроить монитор компьютера дома и на работе – часто необходимость внимательно всматриваться в монитор с неподходящей тактовой частотой способна привести к головной боли, от которой потом трудно избавиться. Обязательно делайте перерывы в работе!

На пляже – темные очки

У некоторых людей головная боль возникает при нахождении на пляже, когда отблески от воды попадают на лицо и глаза. Этим людям можно порекомендовать носить хорошие солнцезащитные очки и шляпы с широкими полями.

Больше двигайтесь

Физические упражнения – эффективное средство против головной боли. Для предотвращения приступов головной боли и других расстройств бывает достаточно получасовой прогулки два раза в день. Если головная боль сопровождается повышением температуры, нужно обратиться к врачу и отложить физические упражнения до выздоровления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.