Автор: admin
05.01.2014 21:55 -

Почему болит голова и что делать, чтобы этого не происходило?

Болит голова? «Переутомился, перенервничал», - подумаете вы. Но нет, работники медицины придерживаются другого мнения. В их профессиональной среде головная боль делится на несколько типов, о них вы уже читали в статье Алексея Никанорова. Самые распространенные: головная боль напряжения и мигрень. О них, о том, как их предупредить и что делать, когда у вас болит голова, я расскажу в этой статье.

Головная боль напряжения. Возможно, для вас станет откровением, но болит у нас в этом, наиболее распространенном случае, не голова, то есть, не мозг. Причины этой боли: длительное напряжение мышц, связок, сухожилий лба, затылка и верхнего плечевого пояса. Там раздражаются рецепторы и возникает боль. Как результат: двусторонняя боль головы (болят виски, лоб или затылок с двух сторон), начинающаяся как «тяжелая голова». Боль эта постепенно усиливается и может сопровождаться потерей аппетита, тошнотой, голова болит монотонно.

Копнем глубже. Почему напрягаются мышцы? Вкупе со стрессом, который играет не главную роль, в этом виноваты вы сами. Когда принимаете ту или иную «запретную» для головы позу. Избегая этих поз и движений-паразитов, вы будете реже страдать от головных болей. Итак, **позы и движения**:

1) Не прижимайте подбородок к груди - ни когда стоите, ни когда лежите, почитывая книгу или смотря телевизор. Подбородок вообще ни при каких обстоятельствах не должен быть точкой опоры.

2) Спите только на удобной подушке, ни высокой, ни низкой, чтобы шейный отдел позвоночника оставался прямым, а не изгибался.

3) Не сутультесь, когда сидите, не опирайтесь на подлокотники стула. Если плечи поднимутся высоко, мышцы шеи и скальпа напрягутся.

4) Не сидите подолгу с низко наклонённой головой при чтении и работе за компьютером.

5) Долгий и упорный кашель также может стать причиной головной боли. Принимайте противокашлевые препараты;

6)Не хмурьте брови и не морщите лоб, даже если вас взволновали или разозлили.

Не хватайтесь за таблетки. Хорошо помогает теплая ванна, горячий душ, самомассаж мышц лба, затылков, виска, прогулка на свежем воздухе, физическая разминки мышц верхнего плечевого пояса, шеи. Выпейте сладкого чаю с мелиссой, пустырником, валерианой или теплого молока с медом перед сном - это дает расслабление мышц и как следствие - избавление от головной боли. Если ничего не помогает, то принимайте анальгетик, но не чаще, чем 1-2 раза в неделю, иначе привыкнете.

Мигрень. Болит половина головы или обе, но по очереди. Боль пульсирует и часто она интенсивная, иногда даже укладывает в кровать, нарастает лавинообразно, сопровождается тошнотой, свето-, звукобоязнью. Приступ длится от 4 часов до 3 суток.

Причины: расширение сосудов головного мозга, способное раздражать чувствительные рецепторы. Это расширение провоцируется недостатком сна, физическими нагрузками, гормональными сдвигами, голодом, употреблением продуктов, вызывающих такое расширение - орехи, шоколад, красное вино и другой алкоголь, цитрусовые, копчености. Принимайте при несильном приступе нестероидные противовоспалительные препараты (нурофен, парацетамол, аспирин). При сильной боли помогают триптаны - группа препаратов, разработанных специально против мигрени.

Опасные сигналы. 1) Появилась новая, необычная боль; 2) головная боль усиливается с каждым днем; 3) боль возникает при кашле, чиханье, натуживании; 4) боль сопровождается головокружением, рвотой, онемением, слабостью конечностей; 5) боль появляется утром и усиливается; 6) головная боль возникла впервые после 50 лет. При появлении этих признаков бегите к неврологу. Помните: иногда головная боль является признаком другого, более серьезного заболевания.

Интересный факт. 10-15% людей, если верить статистике, вообще никогда не испытывают головной боли. Не болейте! До встречи!

Автор - **Илья Мирошниченко**
Источник