

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

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.

Содержание

Таблетка. Но не только...	5
Немного о головной боли	6
Почему?	6
Головная боль мышечного напряжения	7
Как облегчить боль?	8
Упражнение на стуле	9
Тревожный симптом!	10
Мигрень	11
Мигрень с аурой	12
Мигрени – нет!	13
Стрессы и упражнения	14
Кластерная головная боль	15
Менструальные головные боли	16
Головная боль при гипертонии	17
Аневризма	18
Синусные (пазушные) головные боли	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

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.

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.