

МИГРЕНЬ: ПРОСТЫЕ ШАГИ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ



Приступ мигрени сопровождается такой же сильной болью, как при травме, с одной только разницей: здоровые привычки и простые средства могут помочь остановить наступление приступа мигрени. Важно заботиться о себе и знать простые шаги, чтобы избавиться от боли.

ПОКОЙ

При первых признаках мигрени сделайте перерыв и, если возможно, отойдите от всего, что вы делаете. Выключите свет. Свет и звук могут усилить боль при мигрени. Расслабьтесь в темной, тихой комнате. Попробуйте уснуть.

ТЕМПЕРАТУРНАЯ ТЕРАПИЯ

Прикладывайте горячие или холодные компрессы к голове или шее. Пакеты со льдом оказывают хорошее обезболивающее действие, что может притупить боль. Горячие компрессы и грелки помогут расслабить напряженные мышцы. Теплый душ или ванна дают аналогичный эффект.

КОФЕИН

В небольших количествах кофеин сам по себе может облегчить боль при мигрени на ранних стадиях. Кофеин также может усиливать обезболивающее действие ацетаминофена и аспирина.

Однако будьте осторожны. Частое употребление слишком большого количества кофеина может привести к головным болям отмены. А употребление кофеина в конце дня может помешать сну и ухудшить течение приступа мигрени.

Мигрень может мешать вам заснуть или разбудить вас ночью. Сама мигрень часто провоцируется плохим ночным сном.

КРЕПКИЙ СОН

Просыпайтесь и ложитесь спать в одно и то же время каждый день – даже по выходным. Если вы спите днем, делайте это непродолжительно. Сон продолжительностью более 20–30 минут может мешать ночному сну.

Расслабьтесь в конце дня. Все, что помогает вам расслабиться, может улучшить сон: послушайте успокаивающую музыку, примите теплую ванну или почитайте любимую книгу.

Следите за тем, что вы едите и пьете перед сном. Интенсивные физические упражнения, тяжелая еда, кофеин, никотин и алкоголь могут мешать сну.

Уменьшите отвлекающие факторы. Оставьте свою спальню для сна и интимной близости. Не смотрите телевизор и не берите с собой рабочие материалы. Закройте дверь спальни.

Не пытайтесь так сильно заснуть. Чем сильнее вы пытаетесь заснуть, тем бодрее вы себя чувствуете. Если вы не можете заснуть, почитайте или займитесь другим спокойным делом, пока не почувствуете сонливость. Проверьте состав принимаемых препаратов. Средства, содержащие кофеин или другие стимуляторы, могут мешать сну.

ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Ешьте примерно в одно и то же время. Не пропускайте приемы пищи. Голодание увеличивает риск мигрени. Ведите дневник питания. Отслеживайте продукты, которые вы едите. Это может помочь обнаружить потенциальные пищевые триггеры. Чаще всего это сыр, шоколад, кофеин и алкоголь.

Избегайте продуктов, которые могут провоцировать мигрень. Если вы подозреваете, что определенные продукты вызывают мигрень, исключите их из своего рациона и посмотрите за результатом.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Во время физической активности ваше тело выделяет определенные химические вещества, которые блокируют болевые сигналы. Эти химические вещества также помогают уменьшить тревогу и депрессию, которые могут усугубить мигрень.

По согласованию с лечащим врачом выберите любое упражнение, которое вам нравится. Это могут быть ходьба, плавание и езда на велосипеде. Помните, что очень энергичные упражнения могут спровоцировать приступ мигрени.

СТРЕСС

Стресс и мигрень часто идут рука об руку. Вы не можете избежать ежедневного стресса, но можете держать его под контролем, чтобы избежать приступов мигрени:

- Упростите свою жизнь. Не ищите способов втиснуть в день больше дел или дел. Вместо этого найдите способ опустить некоторые вещи.
- Управляйте своим временем разумно. Обновляйте свой список дел каждый день — как на работе, так и дома. Делегируйте то, что можете, и разделяйте большие проекты на управляемые части.
- Делайте перерывы. Если вы чувствуете себя перегруженным, несколько медленных растяжек или быстрая прогулка помогут восстановить силы для выполнения поставленной задачи.
- Оставайтесь позитивным. Если вы поймаете себя на мысли: «Этого невозможно сделать», переключите передачу. Вместо этого подумайте: «Это будет тяжело. Но я смогу сделать это».
- Наслаждайтесь. Найдите время для того, чтобы заниматься тем, что вам нравится, хотя бы 15 минут каждый день. Это может быть игра, чашка кофе с другом или хобби. Занимайтесь тем, что вам нравится.
- Расслабляйтесь. Глубокое дыхание диафрагмой поможет вам расслабиться. Сосредоточьтесь на медленном и глубоком вдохе и выдохе в течение как минимум 10 минут каждый день. Это может помочь расслабить мышцы по одной группе за раз. Когда закончите, посидите спокойно минуту или две.

ДНЕВНИК МИГРЕНИ

Дневник может помочь вам определить, что вызывает мигрень. Обратите внимание, когда началась ваша мигрень, что вы в это время делали, как долго она продолжалась и что принесло облегчение (если вообще имело место).

До недавнего времени считалось, что развитие приступов мигрени лучше предупредить, избегая факторы, вызывающие мигрень. Современные исследования показывают, что можно повысить чувствительность к потенциальным триггерам. Постепенно подвергая себя воздействию триггеров, вы научитесь справляться с ними, используя методы управления поведением. Они могут включать в себя выявление и преодоление негативных мыслей, обучение релаксации и снижению стресса.

БАЛАНС

Жизнь с мигренью – ежедневная проблема. Но выбор здорового образа жизни может помочь. Если вы чувствуете тревогу или депрессию, подумайте о том, чтобы присоединиться к группе поддержки или обратиться за консультацией. Вы можете научиться контролировать боль.

1. Jameson JL, et al., eds. Migraine and other primary headache disorders. In: Harrison's Principles of Internal Medicine. 20th ed. McGraw Hill; 2018. <https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed Aug. 11, 2020.
2. Headache: Hope through research. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Hope-Through-Research/Headache-Hope-Through-Research>. Accessed Aug. 11, 2020.
3. Smith JH. Preventive treatment of migraine in adults. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Aug. 11, 2020.
4. Your guide to healthy sleep. National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/your-guide-healthy-sleep>. Accessed Aug. 11, 2020.
5. Jahromi SR, et al. Association of diet and headache. Journal of Headache and Pain. 2019; doi:10.1186/s10194-019-1057-1.
6. Cutrer FM, et al. Pathophysiology, clinical manifestations, and diagnosis of migraine in adults. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Aug. 11, 2020.
7. 3 tips to manage stress. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/3-tips-to-manage-stress>. Accessed Aug. 11, 2020.
8. Martin P. Behavioral management of the triggers of recurrent headache: A randomized control trial. Behaviour Research and Therapy. 2014; doi:10.1016/j.brat.2014.07.002.
Ссылка на источник <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/migraine-headache/in-depth/migraines/art-20047242>. Дата обращения 28.11.2023