

Контроль мигрени: практические рекомендации пациенту

Врач установил диагноз «мигрень» и подобрал лечение. Эффективность терапии во многом зависит от вашего участия. При регулярном соблюдении рекомендаций можно уменьшить частоту приступов, сократить их длительность и снизить выраженность боли.

1 Образ жизни и самоконтроль

Регулярная умеренная физическая активность улучшает общее самочувствие и снижает восприимчивость к приступам. Подойдут прогулки, плавание, спокойные аэробные нагрузки. Полезны водные процедуры и методы психоэмоциональной разгрузки.

Если вас беспокоит напряжение и болезненность мышц шеи и затылка, выполняйте гимнастику для шейного отдела позвоночника и проходите курс массажа воротниковой зоны по рекомендации врача.

Важно выявить индивидуальные провоцирующие факторы – **триггеры** – и по возможности избегать их.

2 Возможные триггеры мигрени

У каждого пациента набор провокаторов свой. Один и тот же фактор может вызывать приступ не всегда. Чаще всего приступы провоцируют:

- эмоциональное напряжение или расслабление после стресса;
- яркий или мерцающий свет, резкие запахи, духота, жара, резкая смена погоды;
- отдельные продукты (цитрусовые, орехи, шоколад, бананы, копчености, выдержанные сыры), алкоголь, пропуск приема пищи, недостаточное питье, резкая отмена кофеина;
- нарушение режима сна – недосыпание или избыточный сон;
- гормональные изменения у женщин (менструация, прием гормональных контрацептивов, заместительная гормональная терапия);
- интенсивная физическая нагрузка, длительные поездки, перелеты и смена часовых поясов.

Наблюдайте за собой. Это поможет сократить число приступов.

3 Как правильно принимать препараты при приступе

Всегда носите с собой рекомендованный врачом препарат. Принимайте его в самом начале головной боли. Средств, которые купируют ауру, не существует.

Во время приступа работа желудка замедляется, поэтому таблетки всасываются медленнее. Если позволяет состояние, можно выпить сладкий чай.

Не превышайте допустимую частоту приема. Использование обезболивающих более 8 дней в месяц повышает риск лекарственно-индуцированной головной боли. Частый прием анальгетиков может сделать боль более частой и устойчивой к терапии.

4 Зачем вести дневник головной боли

Дневник помогает фиксировать частоту и продолжительность приступов, сопутствующие симптомы, предполагаемые триггеры и количество принятых препаратов. Эти данные позволяют врачу уточнить диагноз, выявить лекарственный абзус и оценить эффективность лечения.

5 Если лечение не помогает

Если приступы частые, тяжелые или плохо поддаются купированию, врач может назначить профилактическую терапию курсом. Такое лечение направлено на снижение частоты и интенсивности приступов.

! Перечисленные рекомендации вместе с медикаментозным лечением позволят вам уменьшить частоту, продолжительность, тяжесть приступов мигрени и облегчат сопутствующие нарушения в межприступном периоде. При вашем активном участии мигрень можно держать под контролем !