

МИГРЕНЬ:

проблема каждого пятого, обратившего за экстренной медицинской помощью с головной болью

Практически каждый человек хотя бы раз в жизни испытывает боль в области головы. Иногда это отдельная болезнь (такие головные боли мы называем первичными и они составляют около 95%), а иногда – это признак другого заболевания. Решить это может квалифицированный врач, осмотрев пациента и внимательно выслушав его жалобы. Очень часто врачу даже не понадобятся сложные и дорогостоящие приборы. Здесь на первом месте будут стоять знания и умения специалиста.

Мигрень – одна из форм первичных головных болей. Для нее Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила 19-е место среди всех заболеваний, приводящих к нетрудоспособности, а для женщин даже 12-е место.

Похожа ли Ваша головная боль на мигрень? Врач Липтон и его коллеги составили короткий опросник, опубликованный в Американском журнале “Neurology” в 2003 году. Ответив «да», на 2 из 3 вопросов, пациент может примерно с 80% вероятностью определить, что это мигрень. Вот этот опросник:

За последние 3 месяца сопровождалась ли Ваша головная боль следующими симптомами:

- 1. Тошнотой или рвотой?**
- 2. Непереносимостью света и звуков?**
- 3. Ограничивала ли головная боль Вашу работоспособность, учебу или повседневную активность как минимум на 1 день?**

Конечно, без врача ставить себе диагнозы не только неправильно, но и опасно. Важно, чтобы Вас проконсультировал грамотный специалист. Например, в нашем университетском Центре неврологии с этими проблемами неврологи хорошо знакомы и изучению первичных головных болей посвящены две диссертационные работы.

Ответы на несколько важных вопросов о мигренях можно найти в блестящей книге профессора Московской медицинской академии им. Сеченова Данилова А.Б. «Неврология для пациента». Вот фрагменты из нее.

Что такое мигрень?

К мигрени относят периодически повторяющиеся приступы очень интенсивной головной боли пульсирующего характера, чаще односторонней, преимущественно в глазнично-лобно-височной области. Эти головные боли сопровождаются тошнотой, рвотой, плохой переносимостью яркого света и громких звуков. После приступа пациента могут мучить вялость, сонливость, повышенная утомляемость. Эта форма мигрени называется – мигрень без ауры. Существует другая, менее распространенная разновидность этого недуга (примерно 30%) – мигрень с аурой.

Как часто встречается?

Этот вид головной боли широко распространен – 20% в популяции. Интересно, что 75-80% популяции хотя бы раз в жизни перенесли мигренозный приступ. Мигрень – болезнь женщин – женщины болеют в 3-4 раза чаще, чем мужчины.

Когда возникает?

Мигрень возникает в молодом возрасте – 18-33 года. Основной период этого заболевания приходится на трудоспособный возраст – 30-40 лет. Начало болезни в детстве встречается реже, хотя известны случаи мигрени у 5-летних детей.

Мигрень имеет наследственный характер – у родственников больных мигрень встречается значительно чаще. Если у ребенка оба родителя больны мигренью – риск заболевания этой формой головной боли достигает 90%.

Каковы причины?

Полностью механизм возникновения мигрени неизвестен. Вместе с тем точно установлено, что центральная нервная система у пациента, страдающего этим недугом, отличается особой чувствительностью на изменения в организме и в окружающей среде. Сам приступ является результатом повышения функциональной активности в специфических центрах головного мозга, которые вызывают определенные изменения в окончаниях тройничного нерва и сосудах головы в виде «нейрогенного воспаления».

Каковы провоцирующие факторы мигрени?

Существуют определенные продукты, богатые тирамином, нитратами-нитритами и глутаматом, которые могут спровоцировать приступ мигрени. Это - сыры, кофе, какао, шоколад, уксус, маринад, горчица, кетчуп, майонез, свинина, копченое мясо, некоторые сорта рыбы, шпинат, зеленый лук, фасоль, соя, сельдерей. Головную боль могут вызвать цитрусовые, сливы, ананасы, авокадо, орехи. Классическим провокатором приступов мигрени считается красное вино, но также опасны шампанское, бренди, коньяк, ликер и пиво. Переизбыток сна или его недостаток могут спровоцировать очередной приступ. Нельзя отвергать значимость стресса в обострении этого заболевания. Изменения погоды, яркое или флюоресцирующее освещение, экран компьютера также могут вызвать мигрень. У ряда женщин приступы мигрени возникают в первый день менструации или за день до ее начала

Кто страдает мигренью?

Мигренью страдают особые личности. В литературе приводятся имена многих выдающихся людей, страдавших мигренью. Среди них – Кай Юлий Цезарь, Эдгар По, Генрих Гейне, Ги де Мопассан, Рихард Вагнер, Фридерик Шопен, Петр Чайковский, Чарльз Дарвин, Зигмунд Фрейд. Ряд авторов считает, что существует особая мигренозная личность, характеризующаяся повышенной возбудимостью, обидчивостью, совестливостью, поведенческой активностью, нетерпимостью к ошибкам других людей. «Любитель совершенства» - распространенное определение лиц, страдающих мигренью.

Как лечится?

Полностью излечиться от мигрени невозможно. Но можно существенно улучшить качество жизни при помощи специальных препаратов базовой (профилактической) терапии и терапии, снимающей приступ. Назначение этих средств находится в компетенции врача-невролога. К препаратам, снимающим приступ, относятся: парацетамол, нестероидные противовоспалительные вещества, алкалоиды спорыньи. Но наиболее эффективными являются триптаны. К средствам профилактической терапии

относятся: антидепрессанты, бета-блокаторы, кальциевые блокаторы, антиконвульсанты, а также витамин В 2 и препараты магния. Назначение этих препаратов проводит врач. Самолечение мигрени опасно из-за побочных явлений некоторых препаратов. Злоупотребление анальгетиками может привести к развитию лекарственно-обусловленной, так называемой абзусной хронической головной боли.

Существует ряд простых советов, которые помогут страдающему мигренью уменьшить частоту приступов:

1. диетические мероприятия – следует снизить употребление продуктов и напитков, провоцирующих приступы (сыры, сельдерей, цитрусовые, шоколад, пиво, шампанское, красное вино);
2. не допускать больших перерывов в приеме пищи;
3. достаточное количество сна;
4. уменьшить стрессовые нагрузки;
5. бросить курить;
6. занятия спортом, особенно плаванием;
7. больше бывать на свежем воздухе;
8. избегать помещений с резкими неприятными запахами;
9. избегать длительных путешествий на машине, автобусе, теплоходе.

Также желательно освоить ряд релаксационных методик, которые помогают снять избыточное эмоциональное напряжение, вызванное стрессом.