



Подготовьтесь к беседе с врачом

Советы, которые помогут оптимально подготовиться к беседе между пациентом и врачом и подобрать лечение мигрени



Жизнь и мигрень

Жить лучше. Каждый день.
Сервис для пациентов от Novartis.

русский | russisch

Содержание

ДАЙТЕ ОТПОР МИГРЕНИ СОВМЕСТНО С ВРАЧОМ	3
---	----------

ХОРОШАЯ ПОДГОТОВКА — ВАЖНЫЙ ШАГ К ОПТИМАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ	4
--	----------

Используйте время ожидания с пользой — внимательно наблюдайте за мигренью и приемом лекарств	5
О применении болеутоляющих препаратов	9
Какая информация необходима врачу от пациента?	9
Информация от вас, которая потребуется врачу	10
О чем вы можете спросить своего врача	11

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК — ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ	12
--	-----------

Изначальное доверие и хорошее взаимодействие	12
--	----

ВСЕ ПОДРОБНО ЗАПИСАНО — ДНЕВНИКИ МИГРЕНИ	14
---	-----------

Помощь из интернета и брошюры	15
Что заносится в дневник мигрени	15

УЗНАЙТЕ СЕБЯ И ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ВАШУ МИГРЕНЬ, И ИЗБЕГАЙТЕ ИХ	17
---	-----------

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ — ОСТАВАЙТЕСЬ ХОЗЯИНОМ ПОЛОЖЕНИЯ	19
--	-----------

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВАС	20
---------------------------	-----------

Дайте отпор мигрени совместно с врачом

Мигрень — это серьезное неврологическое заболевание, которое не только имеет индивидуальные различия в своем течении у каждого из пациентов, но и может быть связано с индивидуальными нарушениями. Многие пациенты с мигренью страдают не только физически, но и психически — потому что хотят нормально функционировать, а их мучает совесть из-за того, что семье и друзьям уделяется недостаточно времени, и они боятся потерять работу из-за частых пропусков по болезни. Страдающим мигренью важно своевременно обратиться к врачу и постоянно консультироваться с ним, если симптомы сохраняются. Лечение мигрени постоянно меняется, и появляются новые способы, которые каждый пациент может принимать по-разному. Таким образом, ваш врач может помочь вам предотвратить или, как минимум, по возможности контролировать приступы мигрени при помощи подходящей вам профилактики.

Так как каждый человек индивидуален и реагирует на разные стимулы (провоцирующие факторы), врачу очень поможет, если вы придете на прием, уже хорошо разобравшись со «своей мигренью», и сможете указать частоту или длительность ваших приступов, либо возможные провоцирующие факторы. Существуют вспомогательные инструменты для облегчения записи информации, такие как (цифровые) дневники мигрени или памятки. Они помогут вам хорошо подготовиться к беседе с врачом и не упустить какую-либо важную информацию.

Чем больше информации вы передадите своему врачу, тем лучше он сможет вам помочь — и, при необходимости, скорректировать терапию, если предыдущие меры не помогли облегчить ваши симптомы. В ходе совместного обсуждения может быть предложена, среди прочего, мультимодальная терапия или профилактика мигрени, чтобы попробовать новые способы лечения. Таким образом вы сможете дать отпор мигрени, чтобы она перестала быть определяющим фактором в вашей жизни. Не бойтесь спрашивать совета и обратитесь за консультацией к своему врачу.

Хорошая подготовка — важный шаг к оптимальной терапии

Для успешного лечения вашей мигрени очень важно, чтобы вы точно описали своему врачу, как протекают приступы мигрени, и характер боли. Таким образом, очевидно, что в первую очередь вам необходимо многое сделать самим, а это требует терпения, усердия, а при определенных обстоятельствах даже работы в качестве детектива. Иногда от вас потребуется мыслить неординарно, чтобы выявить провоцирующие факторы, о которых вы ранее не подозревали. О том, как вам может помочь в этом так называемый дневник мигрени, см. на стр. 14.

Чем лучше ваш врач осведомлен о течении вашей мигрени, тем лучше он сможет на него отреагировать, и либо скорректировать лечение, либо направить вас к другим специалистам. Независимо от того, идете ли вы на прием к семейному врачу или узкому специалисту: соберите различную информацию, как показано на графике на стр. 6 и 7, чтобы предоставить врачу как можно более конкретные данные о характере и локализации ваших головных болей. При этом также перечислите лекарства, которые вам, возможно, уже назначил ваш врач для профилактики.

Многие пациенты с мигренью не знают, как лучше всего рассказать врачу о своих наблюдениях. На следующих страницах приведены примеры, которые помогут вам в этом. Вы очень поможете врачу, если ограничитесь кратким описанием того, как проходят приступы мигрени и боли — при этом постарайтесь сделать описание систематическим и конкретным. Многие врачи очень загружены, таким образом, вы будете этим способствовать эффективному использованию времени своего приема. Кроме того, будьте смелее и опишите свои симптомы в точности так, как они возникают. В результате ваш врач получит необходимую для него информацию. Это особенно относится к случаям, когда на протяжении недель или месяцев частота или тяжесть приступов мигрени увеличивается а также к мигрени с аурой.



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВРЕМЯ ОЖИДАНИЯ
С ПОЛЬЗОЙ — ВНИМАТЕЛЬНО
НАБЛЮДАЙТЕ ЗА МИГРЕНЬЮ И
ПРИЕМОМ ЛЕКАРСТВ**

Иногда приема врача приходится ждать несколько недель. Это может быть довольно изматывающим, когда вы желаете получить облегчение как можно скорее. И это можно понять, но попробуйте использовать это время с пользой: внимательнее присмотритесь к своей боли, а также своему окружению и стилю жизни. Вы испытываете стресс или

особенно сильные нагрузки? Все это вы также можете обсудить с врачом. Используйте различные вопросы в качестве руководства, чтобы проанализировать свои симптомы при приступе мигрени перед следующим визитом к врачу.

Увеличилось ли за последние месяцы количество дней, когда вы страдаете от боли?

Страдают ли другие части тела?

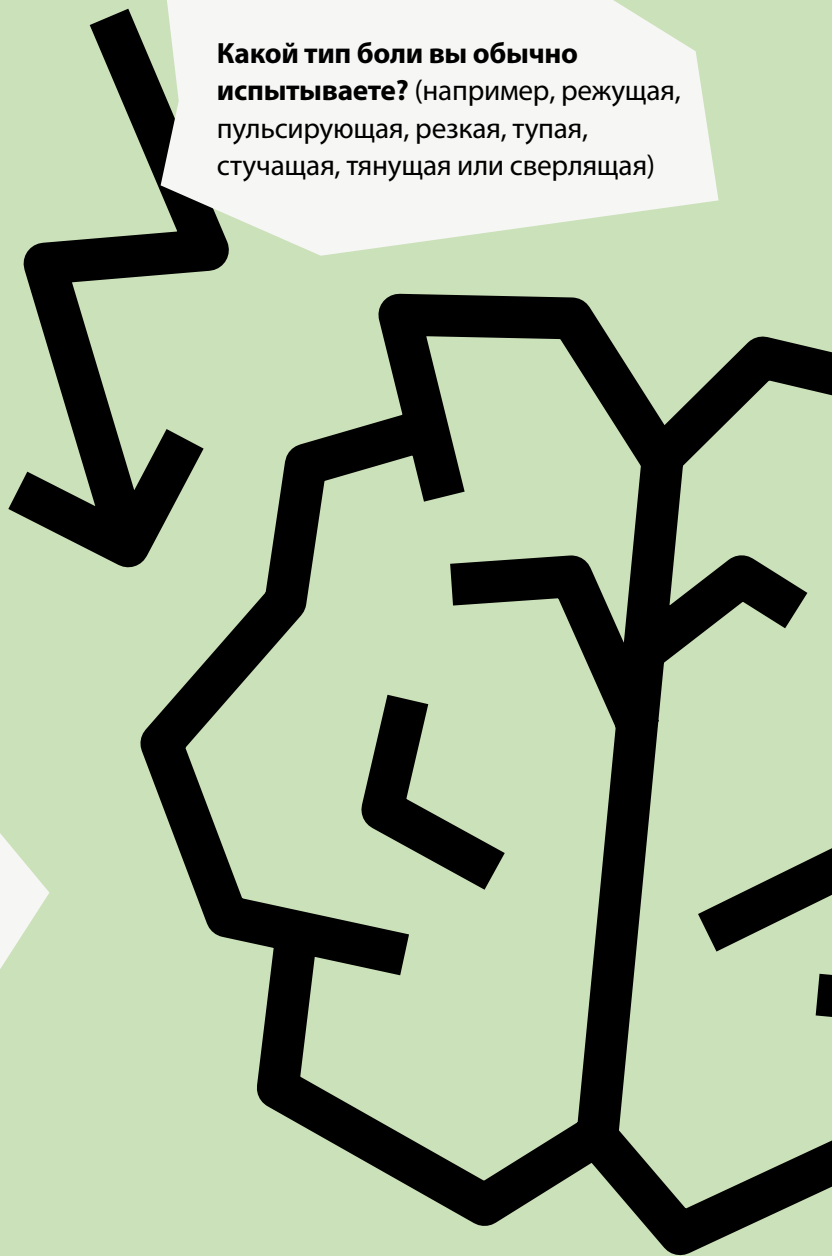
Сколько дней в месяц вы страдаете от боли?

Какой тип боли вы обычно испытываете? (например, режущая, пульсирующая, резкая, тупая, стучащая, тянущая или сверлящая)

Где возникает боль?
(например, глубокая, ощущаемая внутри, или поверхностная, вблизи кожи)

Испытываете ли вы тошноту во время приступа мигрени?

Боль двухсторонняя или односторонняя?



Ваша боль сопровождается физическими изменениями? (например, чувствительность к прикосновению и запаху, слезотечение, покраснение глаз, нарушения зрения и слепота на один глаз, нарушения речи, неуверенность при ходьбе, затрудненное носовое дыхание)

Усиливаются ли мигренозные боли при физической активности, например, подъеме по лестнице или беге на свежем воздухе?

Отдается ли боль?
(например, из головы в область шеи и плеча, из шеи в правую руку или из спины в одну из ног)

Изменяется ли местоположение боли, или она всегда возникает в одной и той же части тела?

Бывают ли у вас специфические нарушения зрения, такие как вспышки или мерцание перед глазами?

Какие лекарства вы до сих пор принимали, как часто и в каких дозах?

Как обычно протекает приступ боли?
(например, кратковременно и молниеносно, или интенсивность боли постоянно изменяется через короткие интервалы, то есть боль пульсирующая и ритмичная)



О ПРИМЕНЕНИИ БОЛЕУТОЛЯЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ

Некоторые люди, страдающие от мигрени, регулярно принимают болеутоляющие средства в надежде на облегчение. Это может в определенный момент привести к тому, что многие болеутоляющие средства начнут вызывать головные боли сами по себе. Специалисты называют это лекарственно-индуцированной головной болью: если принимать обезболивающие слишком часто, организм теряет контроль над настройкой собственного «фильтра боли», и болевая информация беспрепятственно поступает в мозг. Как следствие: даже слабый болевой раздражитель вызывает сильное болевое ощущение, потребность в обезболивающих постоянно возрастает — порочный круг, который трудно разорвать.

Следите за тем, чтобы принимать болеутоляющие средства и специальные препараты против мигрени (например, триптаны) не больше 10 дней в месяц, и рассказывайте своему врачу о принимаемых лекарствах открыто и правдиво.

О том, сколько вам следует принимать лекарств в месяц, подвергаетесь ли вы опасности и как можете себя защитить, см. в брошюре «Больше жизни — меньше боли. Возможности мультимодальной терапии при мигрени».

Конкретный состав лекарств, которые вы принимали до настоящего момента, в том числе переносимость или возможные результаты осмотра по поводу других заболеваний — ценная информация для вашего врача. Чтобы заниматься болезнью, также в бессимптомные периоды, необходимо приложить усилия, и это может показаться обременительным. Однако в долгосрочной перспективе эти усилия оправдают себя. Чем точнее вы будете знать свои симптомы, тем лучше.

КАКАЯ ИНФОРМАЦИЯ НЕОБХОДИМА ВРАЧУ ОТ ПАЦИЕНТА?

Мигрень — это сложное явление, на которое влияют многие факторы. Чтобы подобрать для вас и вашей мигрени наилучшее возможное лечение, врач будет спрашивать о вашей профессиональной и личной ситуации, а также стиле жизни, как показано на следующем графике.

И наоборот, не бойтесь сами задавать врачу вопросы, если что-то неясно — о вашем диагнозе, различных вариантах лечения, преимуществах и недостатках каждого из них. Таким образом вы сможете принять лучшее совместное решение и найти подходящее для вас лечение.

ИНФОРМАЦИЯ ОТ ВАС, КОТОРАЯ ПОТРЕБУЕТСЯ ВРАЧУ

Ситуация в семье и на работе:

- Вы учитесь или работаете?
- Работаете ли вы посменно или в области, связанной с высоким стрессом?
- Чувствительны ли вы к сильному шуму или запахам?

- Есть ли у вас дети? Если есть, насколько велика, по вашим ощущениям, нагрузка, связанная с заботой о них и воспитанием?
- Хотите ли вы детей, или беременны ли вы?
- Страдает ли еще кто-то из вашей семьи мигренью?
- Есть ли у вас другие заболевания?

Стиль жизни:

- Вы питаетесь регулярно или нет, регулярные ли у вас ритмы сна и бодрствования или нет?
- Пробовали ли вы уже техники расслабления?
- В каких ситуациях возникает мигрень, и знаете ли вы конкретные провоцирующие факторы?
- Какие события способны усугубить ваши боли? (например, погода, отпуск, определенные пищевые продукты и т. п.)
- Есть ли у вас хобби или время, которое можно посвятить только себе, и расслабиться?



О ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ СПРОСИТЬ СВОЕГО ВРАЧА

Какие преимущества и недостатки есть у разных вариантов лечения?

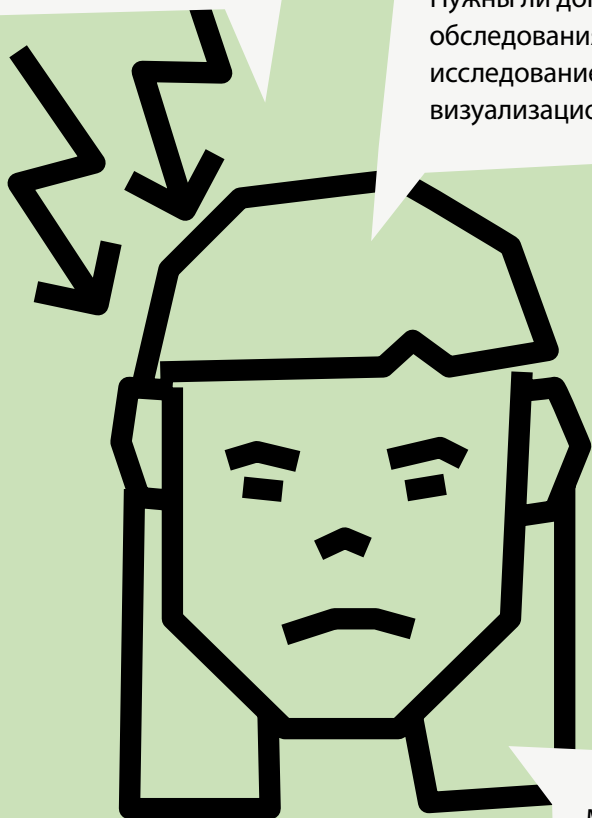
Если ваш врач высказывается за определенное лечение:
есть ли у него опытные данные, или на чем основана его рекомендация?

Какие существуют варианты лечения и альтернативной помощи?

Нужны ли дополнительные обследования, например, исследование мозга методами визуализационной диагностики?

На что мне следует обращать внимание при приеме лекарств? Какова их сочетаемость с другими препаратами, если я принимаю, например, средства для снижения артериального давления или противозачаточные таблетки?

Могу ли я, смотря по обстоятельствам, изменить в своем стиле жизни что-то, чтобы повлиять на мигрень?



Контрольный список — чтобы ничего не забыть

Неважно, пришли ли вы к семейному врачу или к узкому специалисту — в клинике часто бывает спешка из-за сильной нехватки времени. Вы окажете хорошую услугу себе и своему врачу, если отметите все важные пункты и подготовите необходимые документы перед приемом. Таким образом вы не забудете ничего важного и облегчите задачу врачу, чтобы он мог получить подробный обзор вашего заболевания, оценить его течение и назначить наиболее подходящее лечение.

Исследование на базе большой немецкой компании медицинского страхования¹ доказало пользу цифрового дневника мигрени для лечения: в среднем, у каждого пользователя специального мобильного приложения длительность головных болей в месяц снизилась более чем на 3 дня, таким образом, им потребовалось и меньше лекарств. Более половины пользователей применили информацию совместно с лечащим врачом для дальнейшего выбора лечения. Это показывает, что такие приложения — нечто большее, чем просто цифровая игрушка. Постоянный критический обзор болезни также окупает себя.

ИЗНАЧАЛЬНОЕ ДОВЕРИЕ И ХОРОШЕЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Каждая мигрень приносит с собой значительные физические страдания и психическую нагрузку. Поэтому желание побыстрее решить эту проблему более чем понятно. Однако при сложных заболеваниях, таких как мигрень, справедливо утверждение: тише едешь — дальше будешь. При этом приходится снова и снова искать путь на ощупь, постоянно перепроверять результаты, а иногда даже испытывать отчаяние, если дело движется недостаточно быстро. Не теряйте силы духа, продолжать стоит — это оправдывает себя. Для успешного лечения

ВАЖНО ЗНАТЬ

Независимо от того, первый это визит к врачу-специалисту, например, неврологу, или последующий — вам следует хорошо подготовиться в любом случае. Врачу очень важно знать, как действует выбранное лечение. Также всегда сообщайте врачу, как обстоят дела с вашими мигреневыми болями и качеством жизни.



ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ПРИНЕСТИ С СОБОЙ: ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ВРАЧА

- ☐ Полис медицинского страхования
- ☐ Направление, если необходимо
- ☐ Список других лечащих врачей (фамилии и специализации)
- ☐ Список лекарств, которые вы принимаете, в том числе в связи с другими заболеваниями или симптомами (например, противозачаточные таблетки); возможно, вам будет удобнее сфотографировать лекарства и показать фото врачу на экране телефона, чтобы не записывать слишком много
- ☐ Сведения о других дополнительных способах лечения
- ☐ Медицинские карты/заключения/результаты обследований других врачей, к которым вы уже обращались по поводу головных болей
- ☐ Возможно, документация, относящаяся к ранее перенесенным заболеваниям
- ☐ Действенность и переносимость препаратов, которые вы уже принимали (болеутоляющие средства и препараты для профилактики мигрени, которые вы принимали до настоящего момента)
- ☐ Случаи заболевания в семье
- ☐ Ваш дневник мигрени с данными о качестве жизни и дополнительных провоцирующих факторах (например, ритмы сна, профессиональные и семейные ситуации, дети, хобби и т. п.); в нем должны быть представлены сведения не менее чем за три предшествующих месяца

необходимы доверительные отношения между врачом и пациентом. Они включают постоянный обмен сведениями не только об изменениях в протекании мигрени во время текущего лечения, но и об ожиданиях и надеждах, шансах и границах возможного.

Как пациент, вы ожидаете от своего врача понимания вашей ситуации, а также достаточного терпения и времени, чтобы подробно рассказать обо всех ваших тревогах. А также подробного обследования, четкого диагноза и правильного лечения. Кроме того, врач должен понятно объяснить вам все. В большинстве случаев это будет именно так. Однако если вам кажется, что вас неправильно поняли или не воспринимают всерьез, спрашивайте,

уточняйте. Вы также имеете право сменить врача. Если вы не уверены, что диагноз поставлен правильно, или что ваш текущий врач в достаточной мере разбирается в современной терапии, то можете обратиться к другому специалисту, чтобы узнать независимое мнение. И напротив, врачам хочется, чтобы их пациенты приходили на прием хорошо подготовленными, и у них были реалистичные ожидания в отношении результатов лечения. Также важно, чтобы вы могли описать свои симптомы по порядку и активно содействовали врачу.

Зная об ожиданиях и желаниях своего собеседника, врач становится вашим партнером, и ничто не мешает доверительному сотрудничеству и успешной терапии.

Все подробно записано —дневники мигрени

Для оптимальной подготовки к каждой консультации с врачом важно, чтобы вы точно описали, когда, как часто, насколько сильно и с какими симптомами возникает «ваша мигрень», а также изменилось ли

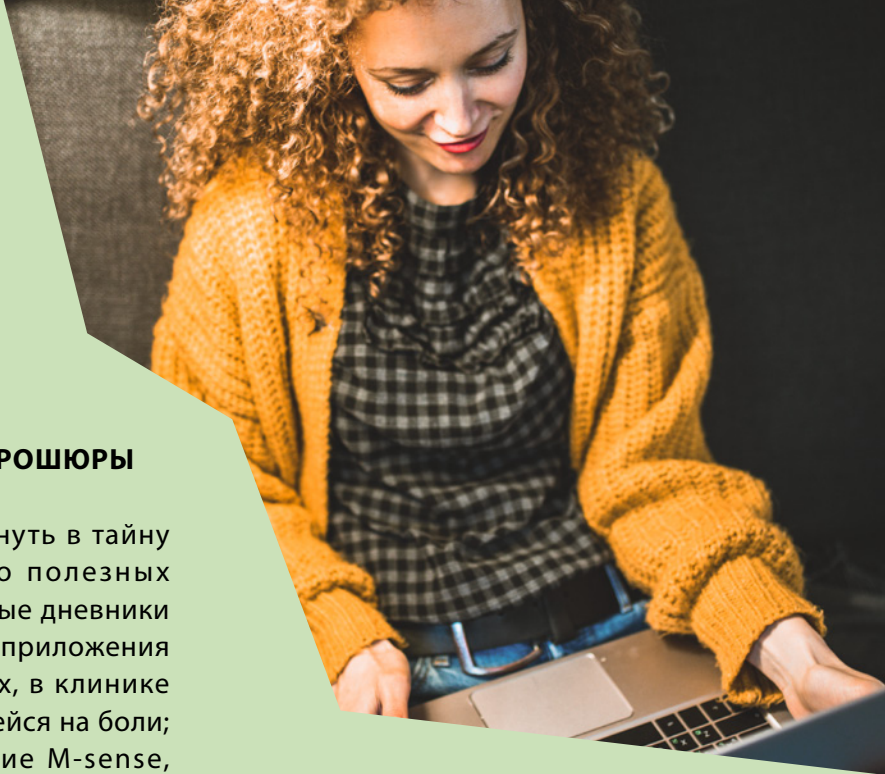
что-нибудь после лечения к лучшему или к худшему. Это поможет врачу подобрать индивидуальное лечение, документально подтвердить успех лечения и, смотря по обстоятельствам, скорректировать его. Для подготовки очень хорошо подходит так называемые дневники мигрени, а также анкеты для оценки головной боли.



НАЙДИТЕ СПЕЦИАЛИСТОВ РЯДОМ С ВАМИ

В интернете вы также можете найти признанных специалистов по головным болям и мигрени, например, в Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (DMKG) (Немецком обществе мигрени и головной боли, некоммерческая организация): на сайте www.dmkg.de в пункте меню „Experten“ (специалисты) представлены врачи, психологи, физиотерапевты и клиники, предоставляющие специализированные консультации в области боли или предлагающие стационарное лечение для страдающих от головных болей. Адреса отсортированы по почтовому индексу, таким образом, вы сможете быстро найти специалиста недалеко от вас.





ПОМОЩЬ ИЗ ИНТЕРНЕТА И БРОШЮРЫ

Тот, кто хочет глубже проникнуть в тайну мигрени, найдет множество полезных инструментов онлайн. Цифровые дневники мигрени в форме мобильного приложения предлагаются, помимо прочих, в клинике города Киля, специализирующейся на боли; также существует приложение M-sense, подходящее для устройств с системой iOS и Андроид. Кроме того, некоторые больничные кассы предлагают мобильные приложения для страдающих мигренью, позволяющие легко учитывать симптомы. Кроме функции документирования, часто они также имеют функцию поиска специалистов, в том числе в области боли. С помощью приложения вы всегда можете вести свой дневник мигрени в электронной форме, записывая туда приступы, связанные с ними события и принятые лекарства. При этом провоцирующие факторы добавляются автоматически, и оценивается взаимосвязь или опасность злоупотребления лекарствами. Кроме того, некоторые приложения предлагают советы и меры, которые могут принести вам облегчение во время приступа боли, в том числе упражнения на расслабление.

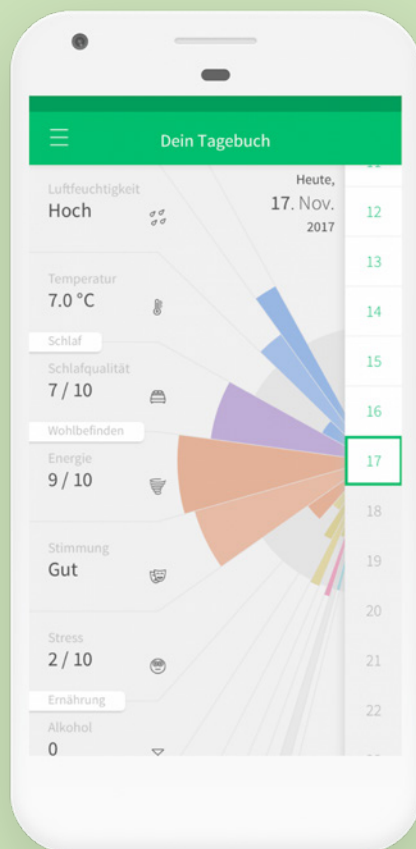
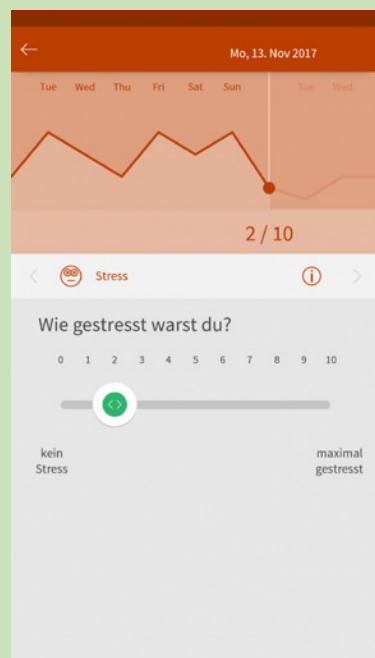
Также существуют бланки, которые можно скачать на сайтах различных профессиональных обществ или клиник, либо получить у вашего врача. Использование аналоговой или цифровой формы — дело вкуса.

ЧТО ЗАНОСИТСЯ В ДНЕВНИК МИГРЕНИ

Неважно, в форме электронного приложения или на бумаге: хотя дневники мигрени бывают разного объема, как правило, они содержат вопросы о следующих факторах:

- Ситуации, в которых возникает мигрень: стресс, недостаточный отдых, менструация, что вы ели или пили, погода
- Приступы боли (легкая, средняя, сильная)
- Сопутствующие симптомы, например, мерцание перед глазами и симптомы ауры или нарушения речи
- Возникновение, длительность и характер боли, например, пульсирующая, колющая, тупая
- Усиление боли при физической активности: есть или нет?
- Частота приема и количество лекарств, а также их действенность
- Пропущенное время в часах (отсутствие на рабочем месте или в кругу семьи в результате мигрени)

Информация, собранная в дневнике мигрени, дает хороший обзор симптомов и последствий вашей мигрени; таким образом, это полезная и важная основа для решений и действий врача, чтобы эффективно лечить вашу мигрень.



ДНЕВНИКИ МИГРЕНИ ДЛЯ СКАЧИВАНИЯ

Бланки для дневника мигрени можно найти в профессиональных обществах, больничных кассах или клиниках, например:

- Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. [Немецкое общество мигрени и головной боли, некоммерческая организация]: www.dmkg.de
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen; IQWiG [Служба для пациентов института качества и экономической эффективности здравоохранения]: www.gesundheitsinformation.de
- Schmerzklinik Kiel [Клиника боли, г. Киль]: www.schmerzklinik.de
- Приложение M-sense: мигрень и головная боль, дневник и лечение: www.m-sense.de



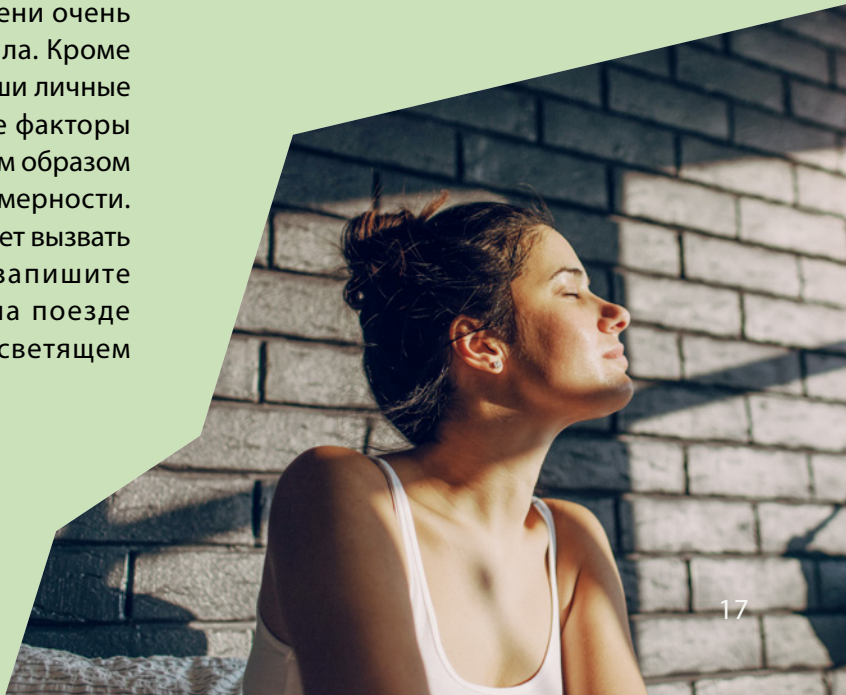
Узнайте себя и факторы, провоцирующие вашу мигрень, и избегайте их

Что в точности вызывает приступ мигрени, до настоящего времени полностью не выяснено. Однако известно, что существуют определенные провоцирующие факторы, способствующие приступам. Они очень индивидуальны и могут вызывать боль по отдельности или в сочетании друг с другом. Однако не всегда удастся найти «свой» провоцирующий фактор — либо у вас его попросту нет, тогда найти способ предотвратить приступы боли особенно трудно.

Для самопомощи при вашей мигрени очень важно, чтобы вы соблюдали правила. Кроме того, очень полезно записывать ваши личные и потенциальные провоцирующие факторы мигрени в дневник мигрени — таким образом можно выявить различные закономерности. Например, если мигающий свет может вызвать у вас приступ головной боли: запишите это в дневник и при поездках на поезде не выбирайте места у окна при светящем

полуденном солнце. Также постарайтесь узнать свои провоцирующие факторы и избегать их. К ним также могут относиться различные пищевые продукты, например, алкогольные или содержащие кофеин напитки, а также интенсивные спортивные тренировки.

Эта информация важна для вас и вашего врача, чтобы успешно предотвращать боль. Если ваши симптомы не улучшаются несмотря на исключение провоцирующих факторов из вашей повседневной жизни, при необходимости следует рассмотреть возможность медикаментозной профилактики мигрени. Так ли это, необходимо прояснить при консультации с вашим врачом.



РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ



Изменение привычного
повседневного ритма



Пропуск
приема пищи
в привычное
время



Сильные запахи



Сильные эмоции



Физическое и
психическое
истощение



Внезапный стресс



Гормональные
изменения у
женщин



Некоторые пищевые
продукты (прежде всего
содержащие много
гистамина)



Световые
и звуковые
раздражители

ГИСТАМИН — ВОЗМОЖНЫЙ ПРОВОЦИРУЮЩИЙ ФАКТОР, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

Гистамин представляет собой медиатор, играющий важную роль в иммунной системе организма: он активирует защитные клетки, может вызывать аллергии и предположительно способен провоцировать приступы мигрени. Хотя наш организм образует это вещество сам, оно также содержится в некоторых пищевых продуктах.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Исчерпывающий обзор возможных факторов, провоцирующих мигрень, которые могут встретиться в вашей повседневной жизни, а также советы по их распознаванию и устранению можно найти в брошюре «Мои провоцирующие факторы? Я их знаю! Как избежать факторов, провоцирующих мигрень — информация и поддержка».





Для повышения качества жизни — оставайтесь хозяином положения

Необходимость постоянно заниматься своей мигренью и последовательно записывать все важные сведения требует некоторых усилий и, следует признать, занимает много времени. Однако эти усилия окупятся в долгосрочной перспективе: течение болезни задокументировано в доступной форме, и можно контролировать частоту приема лекарств, чтобы не допустить злоупотребления. Кроме того, можно контролировать терапевтическую успешность профилактики и применения препаратов для снятия острых приступов, а также выявлять возможные провоцирующие факторы. Если они известны, в будущем вы сможете лучше справляться с причинами мигрени.

Вы видите: раскрыть тайну своей собственной мигрени не всегда легко. Кроме того, может пройти некоторое время, прежде чем врач сможет подобрать для вас подходящее лечение и качество вашей жизни снова повысится.

Если учесть, что ваша мигрень может постоянно меняться, ваше активное участие становится еще важнее. Таким образом, оставайтесь в курсе дела, хорошо готовьтесь к каждому приему у врача и спрашивайте врача о новых возможностях лечения.

Благодаря этим советам и возможностям у вас будут лучшие условия для того, чтобы совместно с вашим врачом совладать с вашей мигренью. Лучше начните уже сегодня. Это стоит того!

Информация для вас

Источники

1 Techniker Krankenkasse und Schmerzklinik Kiel: Migräne- App-Studie 2018. Gesundheitsverhalten von Migräne- und Kopfschmerzpatienten bei digitaler Therapiebegleitung mit der Migräne-App.

www.tk.de/resource/blob/2039776/2df708082095bd78ee-54ce4cf3318fb7/presentation--von-prof-dr-hartmut-goebel-zur-migraene-app-studie-2018-data.pdf (Abrufdatum: 05. Juni 2019)

Неврологи и психиатры в интернете

Мигрень: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene

Группы самопомощи и профессиональные сообщества

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.: www.dmkg.de
MigräneLiga e.V. Deutschland [Лига мигрени, некоммерческая организация, Германия]: www.migraeneliga.de
Deutsche Schmerzliga e.V. [Лига боли, некоммерческая организация, Германия]: www.schmerzliga.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. [Немецкое общество боли, некоммерческая организация]: www.dgss.org
SchmerzLOS e.V. [некоммерческая организация «ШмерцЛОС»]: www.schmerzlos-ev.de

Издание брошюр Novartis

Будьте всесторонне информированы! В наших брошюрах, посвященных мигрени, вы найдете краткую и сжатую дополнительную полезную информацию на следующие темы:

- Варианты мультимодальной терапии
- Социальные и профессиональные аспекты
- Психическая нагрузка при тяжелой мигрени
- Провоцирующие факторы и сохранение качества жизни
- Образование и обучение

Эти брошюры и другую информацию можно найти на нашем сайте для страдающих от мигрени:

www.migraene-wissen.de

Юридические указания

Содержащаяся в этой брошюре информация подбиралась очень внимательно. Тем не менее, издатель не может гарантировать точность, полноту и актуальность предоставленной информации. Информация носит общий характер и в конкретном случае не заменяет собой медицинскую консультацию. В случае сомнений обратитесь к своему лечащему врачу.

Для удобства чтения в брошюре не используются гендерные формулировки. Подразумеваются в равной мере лица как женского, так и мужского пола.