

Мои провоцирующие факторы? Я их знаю!

Как избежать факторов, провоцирующих мигрень —
информация и поддержка



**Жизнь и
мигрень**

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

русский | russisch

Содержание

ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА	3
ЧТО ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ?	4
Мигрень — общая проблема	5
ПЕРВЫЙ ШАГ: УЗНАЙТЕ СВОИ ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ	6
Распространенные провоцирующие факторы	6
1000 граней стресса	7
Интенсивные тренировки и физическое напряжение	8
Изменения распорядка: сна-бодрствования и суточных ритмов	9
Питание: от А (алкоголь) до Я (ягода)	10
Гормональные колебания у женщин	12
Внешние воздействия и раздражители	15
Документируем прием медикаментов: Ваш помощник – дневник мигрени	16
ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ ПОД КОНТРОЛЕМ — ЧТО ЕЩЕ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ	18
Советы для здорового сна	19
Не действуйте по старинке, а идите новым путем	20
Повышение самооценки и расслабление	22
СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО В ПУТИ	24
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И АКТИВНЫ, ИДЯ ПО ЖИЗНИ	26
ПОЛУЧИТЕ ИНФОРМАЦИЮ	28

Для полноценной жизни хорошего качества

Тот, кто страдает от регулярных приступов мигрени и вынужден подстраивать свою повседневную жизнь под связанные с ней симптомы, знает, что мигрень не сводится просто к сильной головной боли. Мигрень – это не просто острые приступы головной боли! Это неврологическое заболевание влияющее на все сферы жизни, на семью, партнера и друзей.

Даже если мигрень кажется вам тяжким бременем: не позволяйте ей победить себя. Существуют способы облегчения этого бремени в повседневной жизни.

В этой брошюре мы расскажем вам о наиболее распространённых так называемых «провоцирующих факторах» и покажем методы как их избежать. Даже если ваши попытки справиться с болезнью и симптомами не всегда увенчиваются успехом, не теряйте присутствия духа. Посоветуйтесь со своим врачом и вместе с ним обдумайте дальнейшие пути и возможности лечения. Врач сможет дать вам наилучшие рекомендации по лечению мигрени и поддержать вас.

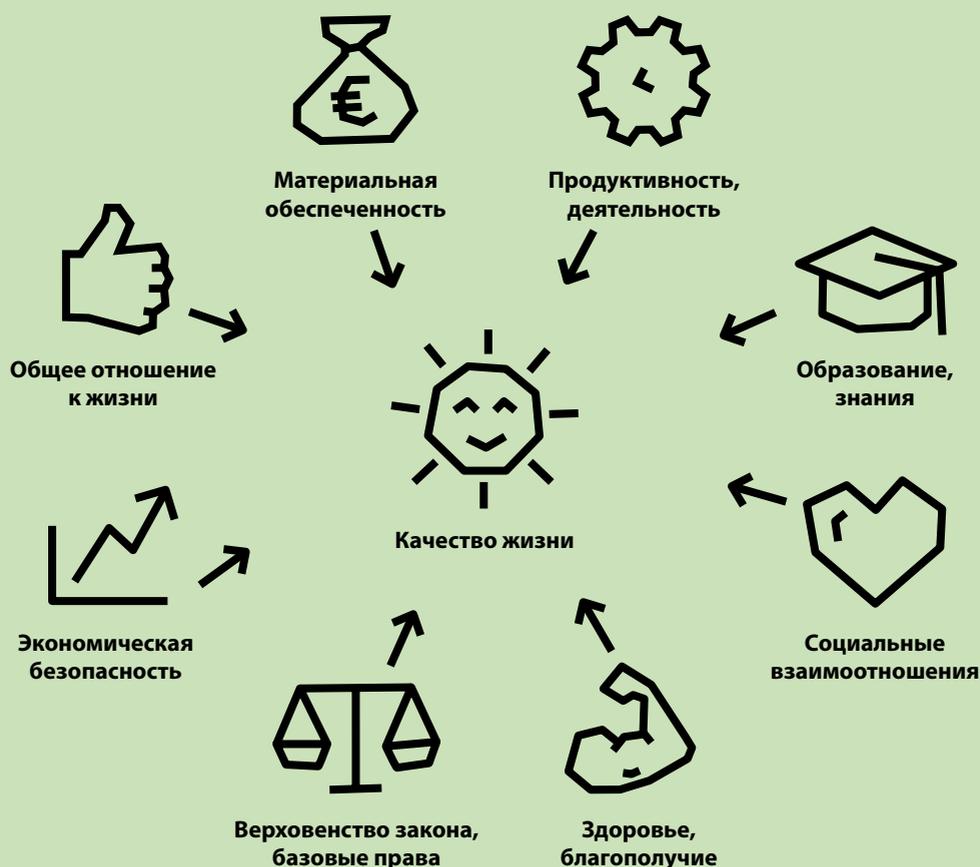
Приступ мигрени могут вызвать известные провоцирующие факторы, однако это не обязательно. Часто причиной становятся также жизненные обстоятельства, переживания травмы. И еще: несмотря на мигрень и возможные провоцирующие факторы, не нужно запрещать себе все. Прислушайтесь к себе и проверьте, на что вы реагируете, а что можете делать спокойно, не опасаясь следующего приступа.



Что влияет на качество жизни?

Если бы вам нужно было обойтись всего одним словом — какое бы лучше всего описало понятие «качества жизни» для вас? Возможно, в зависимости от ситуации, вам придет на ум сразу несколько, а возможно, что качество жизни прочно связано с одним пунктом. Специалисты считают, что это понятие фактически состоит из множества

разных аспектов. В него входит, помимо прочего, физическое и душевное здоровье, а также социальные аспекты, такие как хорошие отношения с семьей, партнерами или друзьями. Кроме того, в него входит финансовое благополучие, карьерные возможности, образование или возможности отдыха на природе.



МИГРЕНЬ — ОБЩАЯ ПРОБЛЕМА

Может, это и не сразу бросается в глаза, но тяжелые приступы мигрени часто затрагивают не только самого больного, но и людей в его окружении. Многие пациенты с мигренью чувствуют, что их болезнь сказывается на взаимоотношениях с окружающими, и они бы с удовольствием проводили больше времени с семьей и друзьями, если бы этому не препятствовали частые приступы мигрени. Кроме того, бремя неврологического заболевания нередко становится причиной ссор с партнером, и больные замыкаются в себе.

Как бы это ни было тяжело: говорите в семье о своей болезни и пытайтесь найти контакт с другими пациентами. Благодаря взаимному общению у вас будет возможность поговорить о своих переживаниях и страхах, а также не держать разочарование и грусть в себе. Справиться с болезнью и наладить свою жизнь — это общая задача, и, как правило, после сильной грозы снова сияет солнце.

Хотя мигрень на данный момент неизлечима, у пациентов есть разные возможности, чтобы не позволить болезни одолеть себя. К ним относятся, помимо прочего, внимательное отношение к себе, своему окружению и своей болезни. Таким образом можно выявить возможные провоцирующие факторы, способствующие приступам мигрени.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Мигрень — это не просто гнетущая головная боль; часто она связана с состоянием общего сильного напряжения. Советы о том, как преодолеть это чувство, вы найдете в брошюре «Еще больше легкости: психическая нагрузка при мигрени и как ее преодолеть».



Первый шаг: узнайте свои провоцирующие факторы

Каждый больной и его мигрень индивидуальны — это относится не только к длительности, частоте и интенсивности приступов боли, но и к провоцирующим факторам. Их разнообразие настолько велико, что страдающие от мигрени не всегда видят связь между провоцирующим фактором и болью. У многих пациентов большинство приступов мигрени не связано с каким-то определенным провоцирующим фактором, однако есть обстоятельства, значительно способствующие боли.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Существуют некоторые факторы, вызывающие мигрень особенно часто. Обычно у них есть общая черта: изменение привычного ритма жизни. При этом речь может идти об определенных провоцирующих факторах, являющихся «типичными подозреваемыми» для многих пациентов с мигренью:

- Внезапный стресс
- Сильные эмоции
- Изменение привычного повседневного ритма
- Пропуск приема пищи в привычное время
- Физическое и психическое истощение
- Гормональные изменения у женщин
- Погода/резкие изменения погоды
- Условия освещения
- Запахи
- Пищевые продукты/напитки (алкоголь)

Кроме того, приступ может быть вызван сочетанием нескольких факторов. Это означает: чем лучше вы знаете, что провоцирует вашу мигрень, тем больше у вас возможностей целенаправленно ее контролировать.



Когда стресс может вызвать мигрень

Лучшая стратегия против приступов мигрени в стрессовых ситуациях — понимать взаимосвязь: по мнению специалистов, важен не столько уровень стресса или восприятие его степени, сколько внезапное изменение уровня стресса, играющее гораздо большую роль. Применительно к повседневной жизни эти теоретические знания можно уложить в два сценария:

1000 ГРАНЕЙ СТРЕССА

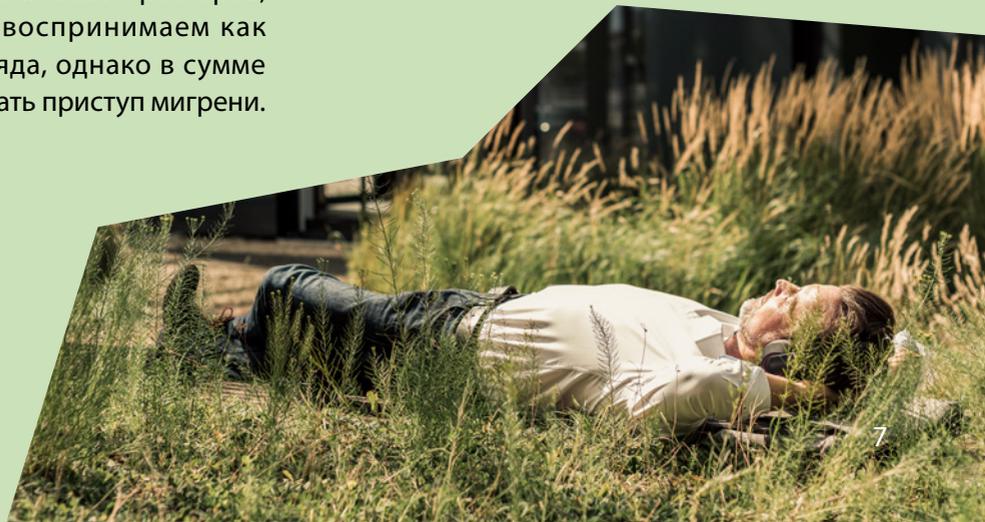
Наиболее распространенными (или усугубляющими боль) факторами для большинства пациентов с мигренью являются стресс, психическое напряжение и эмоции. Разные люди воспринимают как стресс очень разные вещи: это могут быть неугомонные дети, поднимающие шум во время игры, три забытых покупки из списка, о которых, тем не менее, необходимо побеспокоиться, пока не пришли гости к ужину, или мысли о рабочей встрече, назначенной на утро понедельника. У каждого есть свои так называемые стрессоры. Это просто набор стрессовых сценариев, которые, вероятно, знакомы и вам, возможно, в немного иной форме.

Это может быть сильный сладкий запах духов в офисе, солнечный свет, мелькающий в окне шумного поезда, когда он проходит через лесные участки, или монотонный шум проезжающих машин: в повседневной жизни существует целый ряд различных стрессоров, которые мы не всегда воспринимаем как таковые с первого взгляда, однако в сумме способные спровоцировать приступ мигрени.

1. Переход от стрессовой рабочей недели к расслабляющим выходным
2. Неожиданная стрессовая ситуация, например, когда после хорошего отдыха в отпуске вы спешите в аэропорт, чтобы не опоздать на самолет домой

Дорожите также мелочами

Радоваться можно даже мелочам — особенно в беспокойной повседневной жизни с разнообразными обязанностями. Маленькие радости в повседневной жизни очень важны и помогают «не подвергаться стрессу в стрессовой ситуации», а также скрашивают отрицательные переживания.



ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗИЧЕСКОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

Движение и спорт приносят большую пользу здоровью — как физическому, так и душевному. Спорт — это идеальная возможность снизить стресс, в особенности для людей, страдающих мигренью. Спорт стимулирует организм и способствует выработке гормона счастья (эндорфина), также положительно влияющего на настроение.

Однако уделите немного внимания выбору вида спорта: не рекомендуются интенсивные виды спорта, требующие резких движений или сильного мышечного напряжения, такие как гандбол и футбол, связанные с частым чередованием движения и остановок, а также сквош, бадминтон или теннис. Они могут провоцировать приступы боли.

Что полезно: бег, езда на велосипеде, йога и т. п.

Специалисты рекомендуют пациентам с мигренью избегать вышеперечисленных видов спорта, однако советуют заниматься видами спорта, тренирующими выносливость. Научные исследования показали, что занятия спортом, требующим выносливости, имеют побочное действие в виде снижения частоты приступов мигрени.¹⁻³ Это виды спорта умеренной интенсивности, такие как езда на велосипеде, плавание и водная гимнастика, катание на беговых лыжах, ходьба и бег. Также вам помогут расслабляющие упражнения, такие как пилатес и йога.

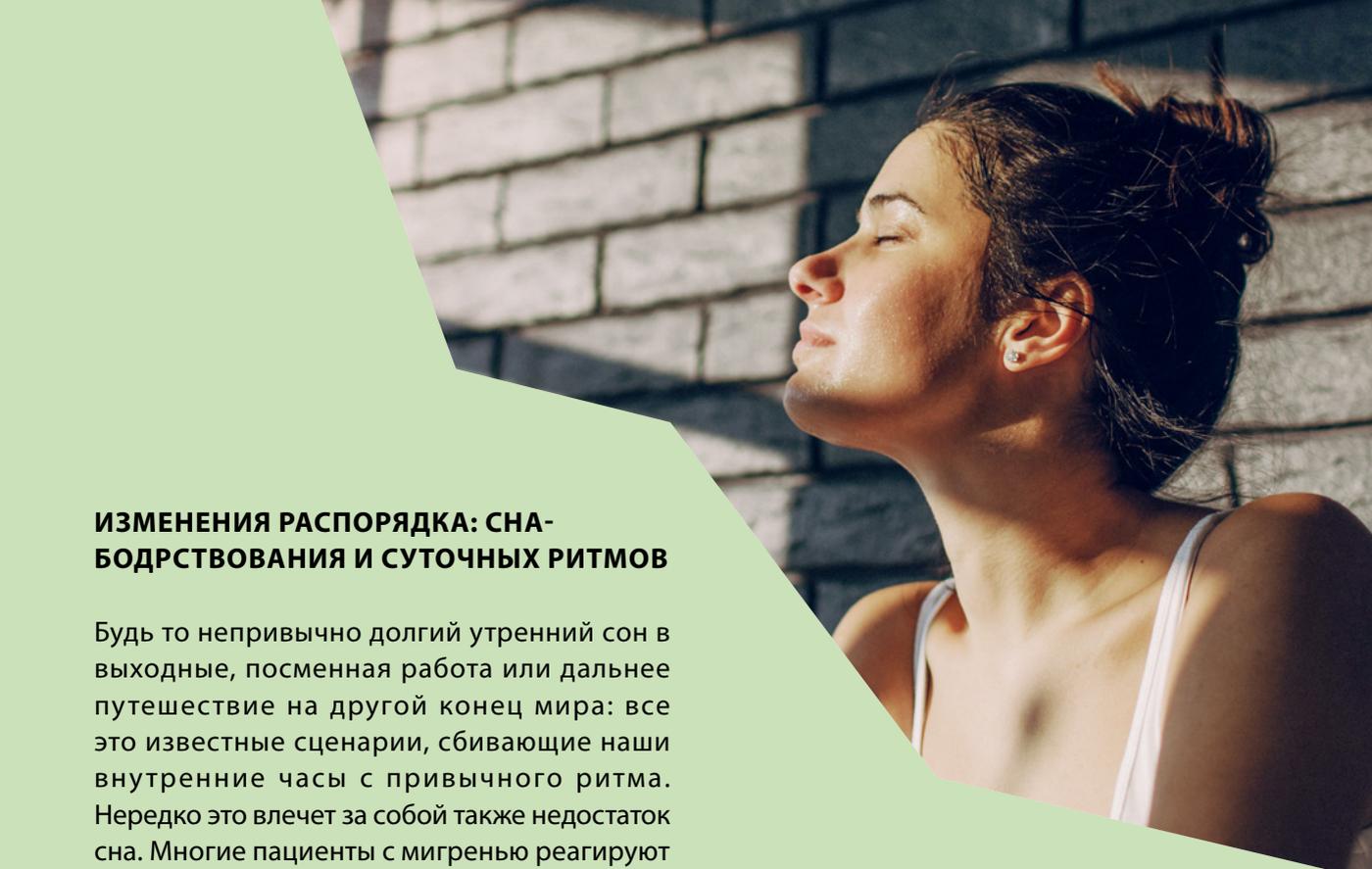
Чтобы обеспечить организм достаточным количеством энергии, примерно за 3 ч до занятий спортом вам следует принять легко усваивающуюся пищу, богатую углеводами, такую как картофель или лапша. Таким образом вы предотвратите недостаток глюкозы и возможный приступ мигрени после занятия спортом. Однако и здесь: не переусердствуйте! В первую очередь, спорт должен приносить вам пользу.



СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА

Бег — хорошая альтернатива, если вы не превышаете рекомендованную скорость. Лучше всего поддерживать темп, при котором вы еще можете спокойно разговаривать. Кроме того, во избежание приступа мигрени после тренировки вам не следует бегать слишком долго: идеально делать это примерно два раза в неделю по 40 минут. Перед пробежкой следует хорошо разогреться, например, с помощью классических прыжков ноги врозь с хлопком руками над головой, а после пробежки уделите некоторое время упражнениям на растяжку, чтобы остыть.





ИЗМЕНЕНИЯ РАСПОРЯДКА: СНА-БОДРСТВОВАНИЯ И СУТОЧНЫХ РИТМОВ

Будь то непривычно долгий утренний сон в выходные, посменная работа или дальнейшее путешествие на другой конец мира: все это известные сценарии, сбивающие наши внутренние часы с привычного ритма. Нередко это влечет за собой также недостаток сна. Многие пациенты с мигренью реагируют на такие сдвиги в распорядке дня сильными приступами головной боли, поэтому ученые исследуют возможную связь между ритмами сна и бодрствования и мигренью.

Хотя результаты исследований пока не дают точный ответ, но на это указывает многое — в том числе то, что большинство приступов мигрени происходит либо ранним утром, либо в послеполуденное время. Вместе с тем, приступ не обязательно связан с изменениями ритма; как правило, он возникает после нескольких изменений привычного порядка, и вероятная связь выглядит следующим образом: допустим, если вы проспите дольше, то позавтракаете позже чем обычно, и при определенных обстоятельствах выпьете больше или меньше кофе, чем привыкли — все это относится к изменениям обычного распорядка жизни. Чтобы установить,

реагируете ли вы на изменение условий приступом мигрени, вам необходимо наблюдать за своими симптомами на протяжении некоторого времени и записывать их, например, в дневник мигрени — и попытаться найти наилучший для себя ритм.

Как бы трудно это ни было: в выходные дни постарайтесь придерживаться таких же ритмов сна, как в рабочие дни. Лучше выделить достаточно времени для отдыха в течение рабочей недели, чтобы возможность недостатка сна была полностью исключена. Это наиболее эффективно предотвращает приступ мигрени.

ПИТАНИЕ: ОТ А (АЛКОГОЛЬ) ДО Я (ЯГОДА)

«Ты же ел вчера этот твердый сыр? Вероятно, сейчас у тебя мигрень потому, что обычно ты его не ешь». Некоторые продукты питания быстро попадают под подозрение как провокаторы приступа мигрени. Фактически, классифицировать их как общие провоцирующие факторы мигрени не так просто, поскольку один пациент с мигренью реагирует, например, на упомянутый выше сыр, тогда как другой при определенных обстоятельствах — вовсе нет.

Тем не менее, некоторые продукты питания находятся под подозрением, поскольку содержащееся в них вещество, так называемый гистамин, может способствовать мигреновым болям. Гистамины представляют собой определенные нейромедиаторы, помимо прочего, активирующие иммунную систему и, таким образом, способствующие воспалению. Они образуются в процессе созревания или брожения пищевых продуктов и, следовательно, их присутствие в некоторых из таких продуктов естественно. Кроме того, гистамин образуется в самом организме, при этом он может высвобождаться под

действием некоторых пищевых продуктов. В списке продуктов, провоцирующих мигрень, алкоголь также стоит у многих пациентов на первых местах. Здесь следует обратить внимание, что дело, скорее всего, не в самом алкоголе, а в сопутствующих веществах или обстоятельствах: в бокале красного вина или шампанского содержатся вещества, которые могут способствовать мигрени. Также играет роль время дня, в которое был выпит алкоголь: у некоторых людей, страдающих мигренью, напиток, выпитый в первой половине дня, вызовет приступ с вероятностью 100%, тогда как после 20:00 он не вызовет никаких последствий.

Сбалансированное и регулярное питание — защита от мигрени

Хотя питание играет основную роль при мигрени, это не означает, что конкретные продукты вызывают приступы мигрени у всех пациентов. Вам необходимо понаблюдать самостоятельно, есть ли связь между определенными продуктами и приступами боли. Если это так, исключите такие продукты из своего рациона на некоторое время и запишите это.

Понятно, что страдающие от болезни, несущей с собой столько ограничений, хотят найти возможное объяснение своих страданий. Однако важно, чтобы ваше питание было сбалансированным, регулярным в течение дня и при этом здоровым и не вызывающим стресса.



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ГИСТАМИНА:



- **Красное вино** (сдержит больше всего гистамина)
- **Маринованные/ консервированные продукты**
- **Мясо**
- **Морепродукты**
- **Некоторые фрукты** (бананы, красные сливы, груши, киви, клубника, малина, виноград, а также изготовленные из них соки)
- **Сыр** (прежде всего сорта с длительным созреванием)
- **Колбаса** (особенно салями, сырокопченая ветчина)
- **Рыба** (из консервных банок)
- **Некоторые овощи** или консервы в стеклянных или консервных банках (квашеная капуста, баклажаны, авокадо, грибы, чеснок, шпинат, помидоры)
- **Фасоль и бобовые**
- **Соевые продукты**
- **Сорта пива** (например, дрожжевое пшеничное)
- **Дрожжи**
- **(Красный) винный уксус, столовый уксус**
- **Молоко** и молочные продукты (чем более созревшие/старые, тем выше содержание гистамина)
- **Безлактозное молоко**
- **Чай** (черный, зеленый, мате)
- **Шоколад** (какао), марципан, нуга, печенье-крекер, сладости с консервантами или красителями
- **Орехи** (грецкие, кешью)

ПРОДУКТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВЫСВОБОЖДЕНИЮ ГИСТАМИНА:



- **Цитрусовые фрукты** (ананас, папайя)
- **Фруктовые соки**
- **Орехи** (грецкие, кешью)
- **Клубника, малина**
- **Помидоры**
- **Бобовые, зародыши пшеницы**
- **Авокадо**
- **Киви**
- **Шампиньоны**
- **Какао, шоколад**
- **Добавки** (например, глутамат, бензоат, красители, сульфит, нитрит), ВНИМАНИЕ: глутамат часто заменяют дрожжевым экстрактом, поскольку его не нужно включать в список ингредиентов

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, БЕДНЫЕ ГИСТАМИНОМ:



- **Рыба:** свежая или глубоко замороженная, особенно морская
- **Фрукты:** (свежие) дыня, голубика, клюква, личи, манго, хурма (японская), ревень, вишня, черника, смородина, абрикосы, яблоки
- **Овощи:** (свежие) зеленый салат, капуста, свекла, тыква, лук, редис, редька, полевой салат, сладкий перец, морковь, брокколи, картофель, огурец, лук-порей, цуккини, кукуруза, спаржа, чеснок
- **Злаки, мучные изделия:** лапша из полбы, кукурузы, риса, бездрожжевой ржаной хлеб, кукурузно-рисовые хлебцы, овсянка, кукуруза, рис, просо
- **Заменители молока:** рисовое, овсяное, кокосовое молоко
- **Напитки:** любые напитки, не содержащие сока цитрусовых, любые овощные соки (также квашеной капусты, но не слишком много), травяной чай, прозрачные алкогольные напитки, пряный аюрведический чай, кофе
- **Белки:** яичный желток

КОФЕ: ПУСКОВОЙ МЕХАНИЗМ ИЛИ УБИЙЦА?

На вопрос, может ли кофе вызвать приступ мигрени, нет однозначного ответа. Тогда как некоторые используют его с кусочком лимона в качестве небольшого домашнего SOS-средства против мигрени, другие избегают содержащих кофеин напитков (в том числе колы или энергетических напитков). Факт, который следует учитывать любителям пить много кофе: если вы пьете несколько чашек кофе в день на протяжении рабочей недели, а в выходные употребляете меньше кофеина, нельзя исключить, что «синдром отмены» вызовет приступ мигрени.



ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОЛЕБАНИЯ У ЖЕНЩИН

Боли в животе, нагрубание молочных желез и колебания настроения: с этими симптомами сталкивается большинство женщин незадолго до или во время менструации. У некоторых помимо этого возникают приступы мигрени. В основе лежат изменения гормонального баланса в женском организме на протяжении цикла. По мнению специалистов, женский половой гормон эстроген играет основную роль в приступах мигрени: его концентрация внезапно и резко падает незадолго до или во время менструального кровотечения, и именно в это время часто возникает приступ мигрени.

Однако мигреновым болям также может способствовать прием гормональных контрацептивов или изменение концентрации гормона во время менопаузы. Поэтому гормональные колебания, возможные у женщин в любом возрасте, относятся к самым распространенным провоцирующим факторам мигрени.

Наблюдайте за своим циклом — и узнайте, на каких фазах возможны приступы мигрени

Лечение приступов мигрени, обусловленных циклом или гормонами, у женщин в первую очередь состоит из обычных средств при мигрени: болеутоляющих средств или специальных препаратов против мигрени, таких как триптаны, которые способны облегчить симптомы. Однако многие женщины желают сами активно искать способы облегчения, чтобы не становиться жертвами болезни через регулярные интервалы и по возможности избежать регулярного приема лекарств.

Первый вариант — записывать ваш цикл в календарь цикла. Таким образом вы изучите себя и свое тело. Когда вы знаете, в какое время вам угрожает мигрень, то можете отреагировать соответствующим образом: например, запланируйте в эти дни дополнительное время на расслабление, отдых, прогулки на свежем воздухе или занятия спортом; прислушивайтесь к себе и своим потребностям. Вы можете попросить удобный календарь менструального цикла у своего гинеколога, либо использовать специальное приложение для смартфона.



МИГРЕНЬ И ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ

Тем, кто давно принимает противозачаточные таблетки, уже хорошо известно: существует много препаратов, различающихся по составу и концентрации гормонов, и, таким образом, в некоторых случаях они противопоказаны пациенткам с мигренью. Хотя некоторые препараты способны облегчить мигрень, другие при определенных обстоятельствах способствуют приступам боли. Если вы страдаете от мигрени (особенно с аурой), следует обсудить возможности гормональной контрацепции со своим гинекологом.

Еще одна важная вещь: у курящих, страдающих лишним весом или повышенным артериальным давлением повышается вероятность тромбоза, инфаркта миокарда или инсульта. Если мигрень сопровождается аурой, риск инсульта дополнительно повышается. В таких случаях особенно важно посоветоваться с гинекологом, чтобы выяснить, нет ли более подходящих для вас методов контрацепции, а также какие существуют способы сделать вашу жизнь более здоровой. Совет: спросите у членов семьи, не было ли среди них случаев тромбоза, особенно у вашей матери (во время беременности или приема противозачаточных таблеток). Эта информация очень важна для вашего гинеколога.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Пациентки, страдающие от мигрени, знают, что эта болезнь может быть пожизненной. В планируемой к выпуску брошюре «Планирование семьи и беременность» вы найдете ценную информацию о гормональной контрацепции, планировании семьи и беременности в соответствии с вашей ситуацией.



ВНЕШНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ И РАЗДРАЖИТЕЛИ

Многим страдающим от мигрени хорошо известно: внезапное изменение погоды приносит не только дождь, но и приступ мигрени. Хотя у некоторых пациентов удастся установить логическую связь, это пока еще не доказано точно. Существуют некоторые погодные условия, предположительно способствующие мигреновым болям. К ним относятся, помимо прочего, изменения атмосферного давления, например, при смене циклона на антициклон, или повышение средней температуры более чем на 5 градусов в течение дня.

К сожалению, пациенты с мигренью, реагирующие на погоду, не в состоянии повлиять на последнюю, однако существуют некоторые уловки, способные помочь вам как при остром приступе, так и долговременно:

- Избегайте резких перепадов тепло-холод: они возможны, например, при наличии кондиционера в автомобиле или офисе. Снижайте или повышайте температуру постепенно.
- Тренируйтесь, чтобы привыкнуть к перепаду температур: люди с повышенной чувствительностью могут улучшить свое кровообращение, двигаясь на свежем воздухе, посещая сауну, а также с помощью курсов водолечения и контрастного душа. Так вы приучите свое тело к колебаниям температуры и немного укрепите его.
- Выбирайте место для отпуска осмотрительно: по возможности ищите район со стабильными климатическими условиями или умеренной температурой. Подъем в горы на высоту более тысячи метров также может оказаться критическим.
- Достаточный сон и медикаменты для облегчения острого приступа: если вы хорошо отдохнули, даже самая отвратительная погода переносится лучше. Если вы видите, что на вас надвигается гроза, то можете принять свои лекарства заранее. Таким образом, повышаются шансы на то, что молния и гром пройдут стороной.

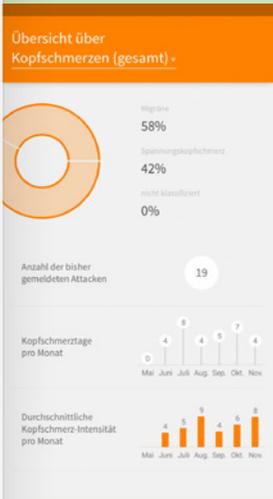
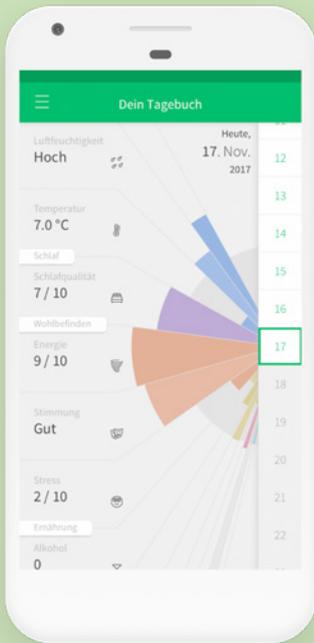


ДОКУМЕНТИРУЕМ ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ: ВАШ ПОМОЩНИК – ДНЕВНИК МИГРЕНИ

Ведение дневника мигрени может помочь выяснить, какие факторы способствуют мигрени или вызывают ее у вас. Те, кто подумал о чем-то вроде «Дорогой дневник, сегодня я съел то или это», недалеко от истины: чем подробнее вы описываете свой распорядок дня или привычки, тем полезнее это может оказаться в долгосрочной перспективе — запись своих проблем в дневник может помочь преодолеть сложное время и найти решения.

Существуют различные дневники мигрени: в цифровой или бумажной форме. Вам лучше знать, какой из них подойдет под ваш стиль жизни. Следует записывать, помимо прочего, частоту, интенсивность и длительность головных болей, а также прием медикаментов





и общие условия, такие как уровень стресса или погода. Это будет содействовать вашему индивидуальному и целенаправленному лечению и, кроме того, может помочь избежать злоупотребления лекарствами. Дневник мигрени в цифровом формате также позволяет представить течение болезни в виде графика, таким образом, вы сможете оценить общую картину головных болей. Эта информация может быть полезна при следующей консультации с врачом.



Провоцирующие факторы под контролем — что еще вы можете сделать



Тот, кто знает свои уязвимые места, может попробовать найти новые подходы, которые помогут снизить восприимчивость к мигрени. Некоторые приемы относительно легко осуществить в повседневной жизни, тогда как другие требуют несколько больше времени и терпения. Даже если вам иногда кажется, что следует смириться с тем, что вы стоите на месте или откатываетесь назад: не падайте духом; стоит в любом случае продолжать, например, дополнительно обратиться к врачу или найти альтернативные способы лечения.

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА

Многие страдающие от мигрени знают, как важен регулярный распорядок дня и достаточный сон для хорошего самочувствия. Оптимальная длительность сна для большинства людей — от 6 до 8 часов. Во время сна, многие процессы в организме протекают в полную силу: мозг перерабатывает информацию, полученную в течение дня, а клетки и ткани обновляются. Чтобы способствовать полноценному сну и по возможности избежать приступов мигрени, придерживайтесь следующего:

- Придерживайтесь стабильного ритма сна и бодрствования, по возможности всегда ложитесь и вставайте в одно и то же время — в том числе в выходные или праздничные дни. Таким образом вы поддержите свой биоритм.
- Подготовьтесь к ночному отдыху: например, можно выпить чашку чая, теплого молока с медом, либо прочитать пару страниц. Маленькие ритуалы помогают нам заснуть по завершении дня.
- За 4-6 часов до сна не употребляйте возбуждающих продуктов, таких как кофе, черный или зеленый чай и алкоголь.
- Если это возможно при вашем рабочем графике, для занятий спортом постарайтесь выбирать время с 16:00 до 18:00, чтобы избежать физического напряжения после 18:00.
- Выключите телевизор, мобильный телефон, планшет и т. п. Сделайте свою спальню уединенным местом для отдыха, в котором нет места электронным устройствам. По возможности ограничьте их использование в вечернее время, так как искусственный свет заставляет нас бодрствовать.
- Пусть в вашей спальне будет прохладно, тихо и темно. 16 градусов — оптимальная температура для сна.

НЕ ДЕЙСТВУЙТЕ ПО СТАРИНКЕ, А ИДИТЕ НОВЫМ ПУТЕМ

Кому-то необходим горячий напиток с утра или утренняя зарядка, чтобы легче начать день, тогда как другим требуется кофе и что-нибудь сладкое в полдень. Это означает: маленькие ритуалы и привычки — существенная часть нашей жизни. Многие также с удовольствием выпьют бокал вина или пива вечером в завершение дня. Некоторые привычки полезны, однако есть и такие, которые могут принести вред.

Привыкнув к чему-либо, впоследствии будет трудно от этой привычки. При тяжелых мигренях за определенными привычками могут скрываться факторы, провоцирующие приступы. Поэтому важно пересмотреть те или иные привычки и, возможно, избавиться от них.

Но как лучше избавиться от нежелательных привычек? Так как введение чего-то нового дается нам проще, чем резкое вычеркивание чего-то старого, стоит пойти этим путем. Например, вечерний бокал вина или пива можно заменить чашкой чая. Пробовать разные сорта чая может быть так же приятно, как разные сорта красного вина.

Если вы поставили большую цель, например, правильнее питаться, сбросить вес или бросить курить, вам будет легче, если разделить эту цель на более мелкие шаги, подкрепленные

более мелкими самоощереениями. Кроме того, празднуйте даже небольшие успехи в поэтапном достижении цели: например, вместо взвешивания, чтобы зафиксировать потерянные килограммы, измеряйте окружность талии или бедра с помощью мерной ленты. Таким образом вы сможете заметить успех гораздо быстрее, и это дополнительно мотивирует вас.

Увеличивайте промежутки между поощрениями, а также выбирайте разные виды поощрения. Это может быть, например, поход в кино или небольшая программа в спа-центре. Важно, чтобы эти поощрения не стали вашей новой привычкой. Также могут помочь маленькие хитрости для самого себя: тот, кто хочет бросить курить, не должен оставлять пачку с сигаретами на видном месте. Таким образом, она не будет автоматически напоминать о вредной привычке.





Научитесь уверенно справляться с мигренью

Некоторые люди умеют справляться со стрессовыми ситуациями с оптимизмом и юмором, не забывая быть благодарными за все хорошее, что есть в жизни. Они отличаются также способностью воспринимать чувства, не позволяя им захватить себя, или желанием смело, творчески и целеустремленно взять свою жизнь в свои руки. Тем, кому кажется, что повторяющиеся приступы мигрени подавляют эти способности, следует прислушаться вот к чему: если вы захотите, то сможете противодействовать мигрени с помощью этих качеств. Само ваше решение уделять больше внимания самому себе показывает, что вы хотите сами управлять своей жизнью, а не мириться с тем, что это делает мигрень.

ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Хотя предрасположенность к болям у пациентов с мигренью невозможно изменить, это совсем не значит, что вы беззащитны перед своим заболеванием. Существуют различные и эффективные методы, позволяющие дать отпор приступам мигрени. И даже если приступ уже начался, можно обуздать симптомы. Требуется, в частности, прислушаться к себе и своим потребностям и вооружиться техниками расслабления и снятия стресса.

С помощью так называемых тренингов уверенности в себе вы не только разовьете эти способности, но и научитесь отстаивать свои права и устанавливать границы. Во время тренингов вы научитесь жить непринужденно и спокойно. Чтобы развить в себе невозмутимость, нужно тренировать, помимо прочего, следующее:

- Способность говорить «нет»
- Способность просить кого-то об одолжении или высказывать желания
- Способность выражать положительные и отрицательные чувства

Расслабление в будний день

Существует много разных техник для расслабления, но у них есть общая черта: они помогают вам противодействовать головной боли, давая равновесие и силу. Благодаря осознанному умственному и физическому расслаблению с помощью дыхательных упражнений и медитации вы научитесь лучше справляться со своим заболеванием и со стрессом, провоцирующим его. К таким техникам относятся, помимо прочего:

Прогрессивное расслабление мышц по Якобсону: этот метод также известен как глубокое мышечное расслабление. Он заключается в последовательном напряжении всех мышц нашего тела и в последующем расслаблении. Вы можете научиться этой технике, пройдя специальный курс, либо с помощью видеоклипов или аудиофайлов в интернете.

Аутогенная тренировка: при этом методе вы концентрируете свое внимание на определенных частях тела и затем целенаправленно расслабляете их. Со временем вы также можете научиться влиять на произвольные функции организма, например, дыхание, чтобы добиться глубокого расслабления тела. Существуют специальные курсы для обучения этой технике.

Биологическая обратная связь: с помощью этого метода вы узнаете, как ваше тело реагирует на напряжение и расслабление. Для этого на теле размещаются электроды, измеряющие такие сигналы, как мышечное напряжение, пульс или токи мозга. На экране или измерительном устройстве видно, каким образом можно влиять на сигналы с помощью мышечного расслабления или определенных мыслей. Если вам интересен этот метод, обсудите его со своим врачом. Акупрессура, йога или тай-чи также являются хорошими методами расслабления. Независимо от того, что вы выбрали для себя: на тренировку расслабления следует выделять не менее 15 минут в день и четко распланировать занятия.



Советы для тех, кто в пути

Отпуск не зря считают самым лучшим временем в году и с удовольствием планируют его заранее. Путешествия дают нам чувство свободы, позволяют накопить приятные воспоминания и повысить качество жизни. Чтобы непредсказуемые провоцирующие факторы мигрени не испортили ваших радостных ожиданий, примите несколько советов, которые пригодятся при планировании отпуска и во время длительных поездок на автомобиле.

Планируйте время

Различные хлопоты перед началом поездки, упаковка вещей, выезд в аэропорт — любой, кто имеет представление о том, сколько времени и сил необходимо для подготовки к отпуску, поймет, что стресс при этом может спровоцировать следующий приступ мигрени. Поэтому планируйте все с достаточным запасом времени. Тогда вы будете готовы к неожиданностям и сможете действовать спокойно. Кроме того, вам следует выделить достаточно времени на то, чтобы привыкнуть к погодным условиям на месте, преодолеть последствия смены часового пояса и нормализовать свои циклы сна и бодрствования.

Маленькие помощники в багаже

В зависимости от того, куда вы едете, необходимо иметь с собой достаточный запас медикаментов. Кроме триптанов и болеутоляющих препаратов возьмите также средство против тошноты (противорвотное средство). Лекарства лучше перевозить в ручной клади. Таким образом, в случае острого приступа помощь будет наготове, даже если ваш багаж потеряется или прибудет с опозданием. Если вы чувствительны к шуму, свету или солнцу, позаботьтесь, помимо прочего, о затычках для ушей, солнечных очках и головном уборе.



Остановки для отдыха

Если вы путешествуете на машине или в автокемпере, делайте достаточно остановок, чтобы прилечь, вытянуться и расслабиться в пути. Не планируйте свой отпуск полностью, чтобы у вас остались «свободные» дни без программы, в которые можно расслабиться и свободно «плыть по течению».

Длительные поездки на автомобиле и мигрень

Люди, страдающие от мигрени, во время приступа испытывают также головокружение или сонливость. Это может стать проблемой при необходимости длительных поездок на автомобиле во время отпуска. Если вам тоже приходится бороться с этими симптомами и предстоит длительная поездка на автомобиле, не напрягайтесь. Пусть за руль сядет кто-то другой. Ваши попутчики поймут, если вы объясните им, что слишком напряжены и не хотите никого подвергать опасности. Вы будете прекрасным пассажиром, который помогает водителю, осуществляя навигацию и развлекая его беседой.

Будьте внимательны и активны, идя по жизни

Многие страдающие от мигрени, знают: справляться с болезнью в повседневной жизни сложно на самых разных уровнях. На работе, в университете или в школе, на деловых встречах или в случае предстоящего отпуска: иногда вы просто ждете, когда незваный гость снова поселится в вашей голове и поставит вашу жизнь с ног на голову на несколько дней.

Как это ни трудно подчас, но не позволяйте себя побороть и оставайтесь оптимистом. Если вы установили факторы, провоцирующие вашу мигрень, и продумали стратегии, позволяющие их избежать или уменьшить, вы на правильном пути к тому, чтобы взять свою болезнь под контроль. Прислушивайтесь к своим потребностям и не терзайтесь угрызениями совести, когда нужно сказать «нет», если это приносит вам пользу.

Если несмотря на все усилия частота приступов мигрени не снизилась, обратитесь к своему лечащему врачу. Он сможет дать вам совет и, смотря по обстоятельствам, скорректировать лечение. Возможно, вам назначат так называемую мультимодальную терапию. В этом случае врач сочетает разные способы терапии, хорошо согласованные друг с другом и отвечающие вашим потребностям. Также бывают оправданы немедикаментозные методы профилактики мигрени или прочие современные методы терапии.

Дополнительную информацию по теме лечения мигрени можно найти в брошюре «Больше жизни — меньше боли. Возможности мультимодальной терапии при мигрени».





Советы при мигрени



Избегайте алкоголя
и курения



Питайтесь
регулярно



Занятия спортом,
развивающим
выносливость



Определите, что вызывает
мигрень у вас



Уменьшите сенсорные
раздражители



Целенаправленно
расслабляйтесь

Информация для вас

Источники

- 1 Darabaneanu S et al. Aerobic Exercise as a Therapy Option for Migraine: A Pilot Study. *International Journal of Sports Medicine*. 2011; 32 (6): 455–460.
- 2 Overath CH et al. Does an aerobic endurance programme have an influence on information processing in migraineurs? *The Journal of Headache and Pain*. 2014; 15: 11.
- 3 Varkey E et al. Exercise as migraine prophylaxis. A randomized study using relaxation and topiramate as controls. *Cephalalgia: an international journal of headache*. 2011; 31 (14): 1428–1438.

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. [Немецкое общество мигрени и головной боли, некоммерческая организация]: 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 в краткой и сжатой форме дополнительную полезную информацию на следующие темы:

- Варианты мультимодальной терапии
- Социальные и профессиональные аспекты
- Психическая нагрузка при тяжелой мигрени
- Подготовка к беседе с врачом
- Образование и обучение

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

Знание о 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.