

Больше жизни – меньше боли

Возможности мультиmodalной
терапии при мигрени



**Жизнь и
мигрень**

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

Содержание

ОРКЕСТР ПРОТИВ БОЛИ	3
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НЕ ОДИНАКОВА	4
Правильный диагноз: основа вашего лечения	4
Мигрень — это дракон с многими лицами	4
Разные типы мигрени	5
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ПОДОБРАННАЯ ИМЕННО ДЛЯ ВАС — МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ	6
Будьте оптимистичны, это оправдывает себя	7
«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ МИГРЕНИ: МЕДИКАМЕНТЫ ПРИ ОСТРОМ ПРИСТУПЕ	8
Что помогает?	8
Обсуждение обезболивающих препаратов с врачом	8
Поиск подходящей дозы	10
Частота приема медикаментов	10
ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРИСТУП — НО КАК?	12
Для каких пациентов следует рассматривать применение профилактики мигрени ?	13
Актуальные возможности профилактики мигрени	14
Новые возможности благодаря исследованиям	14
ДАТЬ ОТПОР МИГРЕНИ — ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО	16
Важнейшее для страдающих мигренью: спорт, питание, расслабление	16
Кофе и Ко: маленькие домашние средства против мигрени	19
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВАС	20

Оркестр против боли

Страдающие ею знают, что мигрень - это гораздо больше, чем просто сильная головная боль. Особенно в тех случаях, когда регулярные приступы и изматывающие симптомы выводят вас из строя, и у вас возникает чувство, что вы больше не в состоянии нормально функционировать. Фактически мигрень относится к неврологическим заболеваниям.

Наилучшая возможная терапия для пациентов с хронической мигренью начинается с того, чтобы распознать болезнь и поставить диагноз. Только так вы можете получить лекарства и поддержку, которые помогут вам индивидуально. Поэтому важно, чтобы вы вплотную занялись этой темой. Кроме приема лекарств, сегодня рекомендуется и так называемая мультимодальная терапия, при которой можно комбинировать разные, в том числе немедикаментозные, методы лечения.

Эта брошюра, в которой представлен обзор разных форм мигрени и возможностей лечения, может стать вашей маленькой настольной книгой, которая поможет облегчить острые приступы мигрени. Из нее вы узнаете, как несколько оптимально согласованных составляющих терапии могут способствовать профилактике мигрени, и какие существуют современные средства, которые могут быть вам полезны. Даже если многие ваши попытки взять под контроль свою болезнь и ее последствия не увенчаются успехом, не сдавайтесь. Поговорите с вашим врачом о новых способах и возможностях лечения. Врач сможет дать вам наилучшие рекомендации по лечению мигрени и поддержать вас.



Головная боль не одинакова

Тот, кто страдает от сильных и регулярных головных болей, знает: компетентная диагностика важна, чтобы исключить другие причины головных болей. Только так можно подобрать правильное лечение эффективными лекарствами. Но как врач может распознать мигрень и ее разные формы?

ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ: ОСНОВА ВАШЕГО ЛЕЧЕНИЯ

Первый шаг к правильному диагнозу — обстоятельная беседа с вами (сбор анамнеза). При этом врач спрашивает, помимо прочего, следующее:

- Частота и длительность болей
- Характер и местоположение болей
- Возможные причины и провоцирующие факторы
- Прием медикаментов и болеутоляющих средств
- Сопутствующие или перенесенные заболевания

МИГРЕНЬ — ЭТО ДРАКОН С МНОГИМИ ЛИЦАМИ

Ваш врач дает заключение на основании определенных диагностических критериев и клинического обследования. Мигрень может иметь различные степени тяжести и формы. Она может быть эпизодической или хронической и сопровождаться неврологическими нарушениями, которые добавляются к типичным сопутствующим симптомам мигрени с аурой (см. рисунок справа).

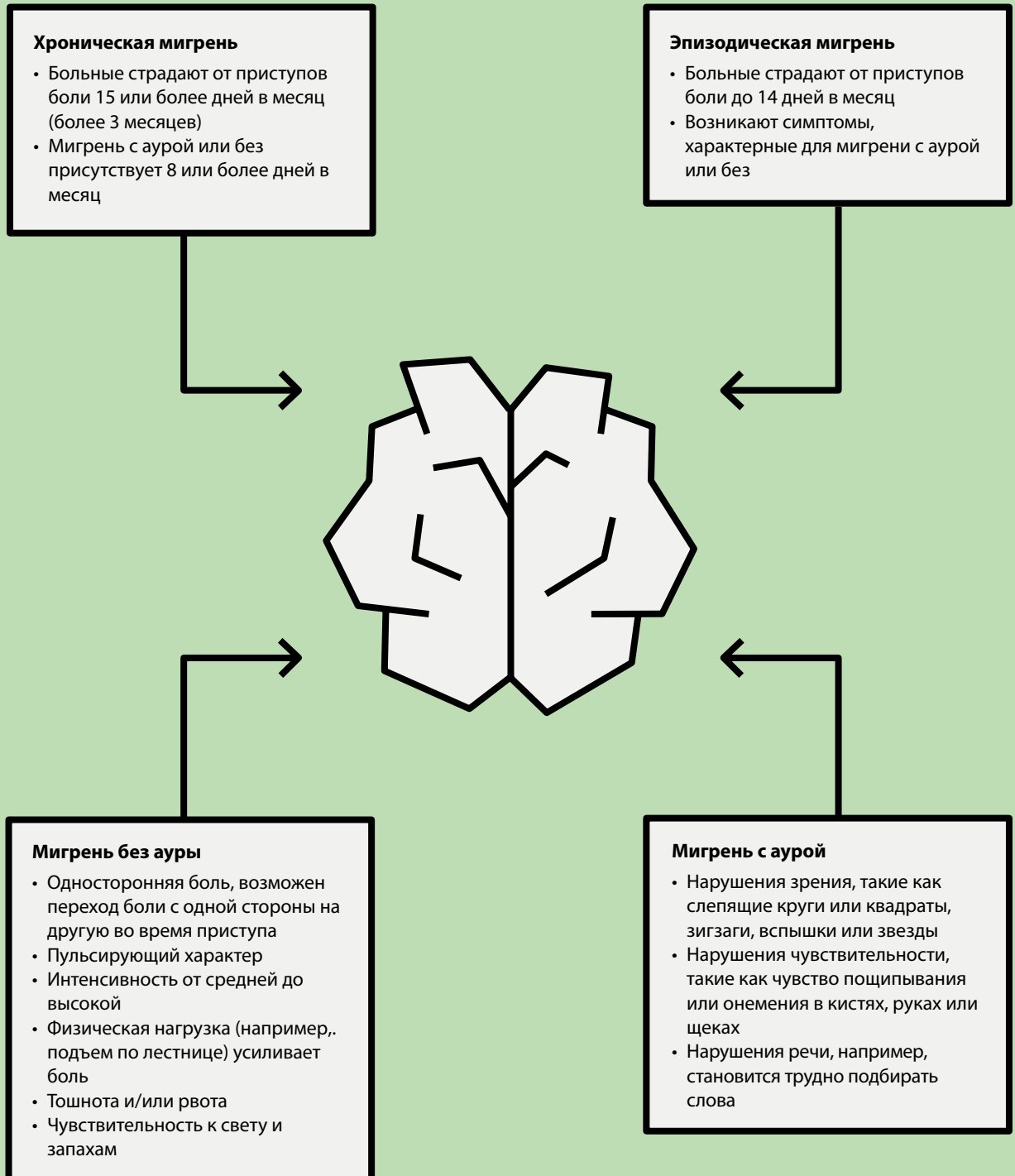
Мигрень без ауры — самая распространенная форма: она встречается примерно в 85% случаев. Для нее характерна, помимо прочего, односторонняя пульсирующая боль с чувствительностью к свету. В среднем женщины чаще страдают от мигрени, чем мужчины.



ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗНАТЬ!

Если вы регулярно страдаете от сильных головных болей, то можете оказать некоторое содействие своему врачу в постановке диагноза. Регулярно заполняйте дневник мигрени, чтобы оптимально подготовиться к беседе с врачом. Для этого просто ознакомьтесь с вышеупомянутыми ключевыми пунктами, относящимися к возможным вопросам. Если вы не уверены, узнайте у врача, какая информация важна.

РАЗНЫЕ ТИПЫ МИГРЕНИ



Индивидуальная и подобранная именно для вас — мультимодальная терапия

Разные методы лечения сочетаются и точно соответствуют вашим потребностям: это необходимые составляющие мультимодальной терапии мигрени. С ее помощью страдающие от хронической мигрени могут избежать опасности поддаться своей болезни.



При мультимодальной терапии специалисты в разных областях работают вместе. Врачи, психотерапевты и физиотерапевты координируют свои действия, чтобы лечить пациента наилучшим возможным образом и в соответствии с его индивидуальными потребностями. Часто в мультимодальную терапию входят также немедикаментозные способы, например, иглоукалывание, техники расслабления или изменение стиля жизни. Исследования подтвердили эффективность такого способа: он позволяет снизить частоту головных болей у пациентов, у которых болезнь уже протекает хронически, более чем наполовину.

БУДЬТЕ ОПТИМИСТИЧНЫ, ЭТО ОПРАВДЫВАЕТ СЕБЯ

Также если ваш опыт с предыдущим лечением был неудачным: не теряйте присутствия духа, а поговорите со своим врачом по поводу оптимизированных возможностей и стратегий. Альтернативные формы лечения также могут помочь снизить частоту ваших приступов мигрени. Они действуют еще до того, как приступ мигрени выведет вас из строя. Дополнительно мультимодальная терапия может помочь в полной мере использовать разные возможности лечения и оптимизировать их, чтобы в конечном итоге снизить потребность в лекарствах.

Сегодня многие больницы предлагают так называемые терапевтические концепции центров боли или клиник боли, в которых представлен мультимодальный подход к лечению мигрени, что позволяет подобрать подходящие формы терапии индивидуально и встроить их в повседневную жизнь. В таких клиниках также можно пройти полную программу по согласованию с лечащим врачом и по его направлению.



«Первая помощь» при мигрени: медикаменты при остром приступе

Тот, кто страдает от сильных приступов мигрени, желает лишь одного: быстрого облегчения симптомов. В зависимости от силы боли улучшить состояние могут болеутоляющие препараты или так называемые триптаны.

ЧТО ПОМОГАЕТ?

При приступах мигрени от легкой до средней степени вы можете принимать следующие средства, отпускаемые без рецепта: ацетилсалициловая кислота (АСК), ибупрофен, диклофенак, напроксен или парацетамол. При этом специалисты рекомендуют сначала принимать болеутоляющие препараты, такие как АСК или ибупрофен. Также существуют комбинированные препараты с кофеином, усиливающие действие, например, АСК.

Хотя известные болеутоляющие средства могут помочь также при приступах мигрени от средней до тяжелой степени, медикаментами первого выбора считаются триптаны. После первой постановки диагноза мигрени врач назначает вам эти специальные препараты для лечения мигрени, однако

есть и альтернативы, доступные без рецепта. Прежде всего при приеме болеутоляющих препаратов следует следить, чтобы они применялись в назначенной врачом дозе. Кроме того: чем раньше во время приступа мигрени вы примете лекарство, тем лучше оно подействует. Поэтому рекомендуется принимать их при первых признаках мигрени.

ОБСУДИТЕ ПРИЕМ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ СРЕДСТВ С ВРАЧОМ

Несмотря на то, что некоторые лекарства продаются свободно, рекомендуется обсудить с врачом применение обезболивающих средств индивидуально для вас. Сочетаемость с другими медикаментами, максимальные суточные дозы или, возможно, альтернативы



при хронической мигрени — вот моменты, которые следует обсудить, чтобы вы могли получить оптимально подходящее вам лечение. Дополнительно врач объяснит, есть ли для вас ограничения при выборе действующих веществ. Например, пациентам с нарушениями кровообращения сердца, мозга или конечностей не следует принимать триптаны, поскольку они сужают сосуды. Беременным или кормящим женщинам, а также пациентам с нарушениями функции печени или почек, триптаны также запрещены.



ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗНАТЬ!

Незадолго до приступа мигрени могут появиться сопутствующие симптомы, такие как тошнота и рвота. При этом рекомендуется принять препарат против тошноты и рвотных позывов (противорвотное средство) примерно за 15 минут до приема болеутоляющего средства или препарата против мигрени. Это не только не позволит лекарству выйти с рвотными массами, но и нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Таким образом, препараты против мигрени или болеутоляющие средства лучше всосутся и смогут подействовать быстрее.

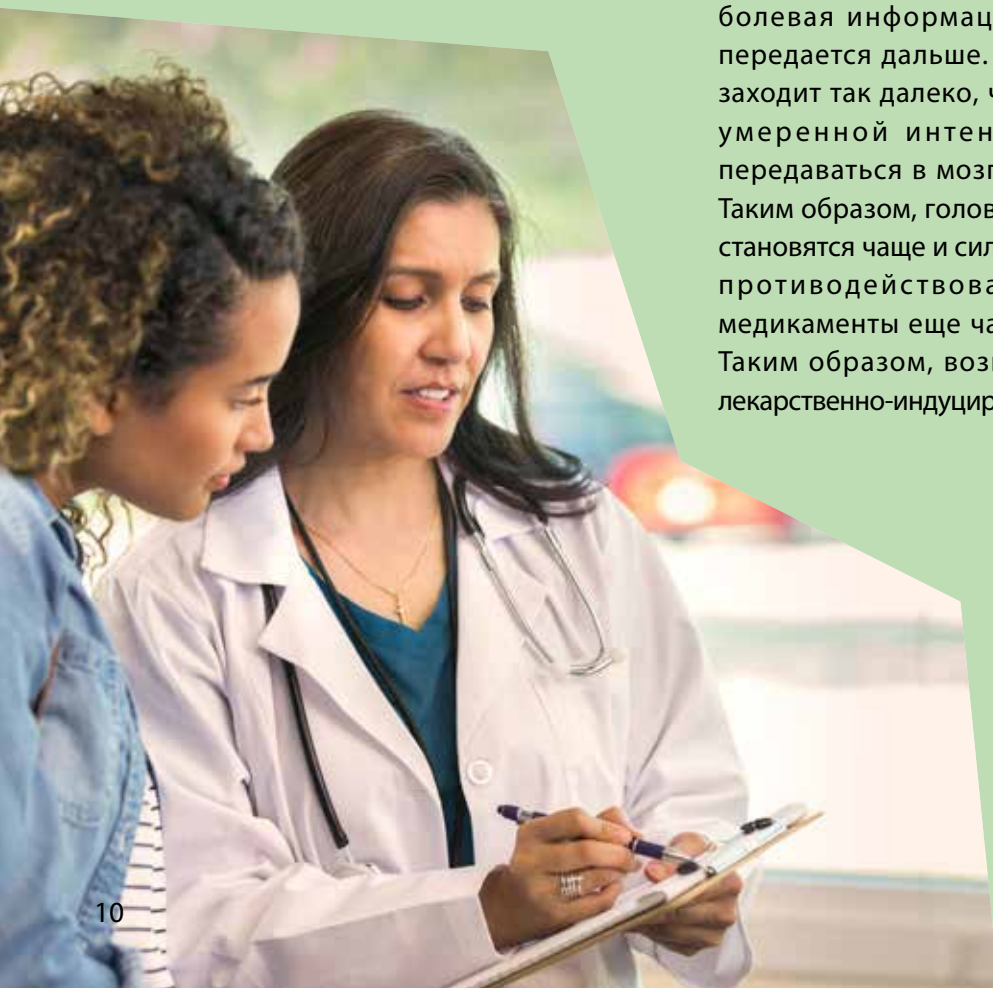
ПОИСК ПОДХОДЯЩЕЙ ДОЗЫ

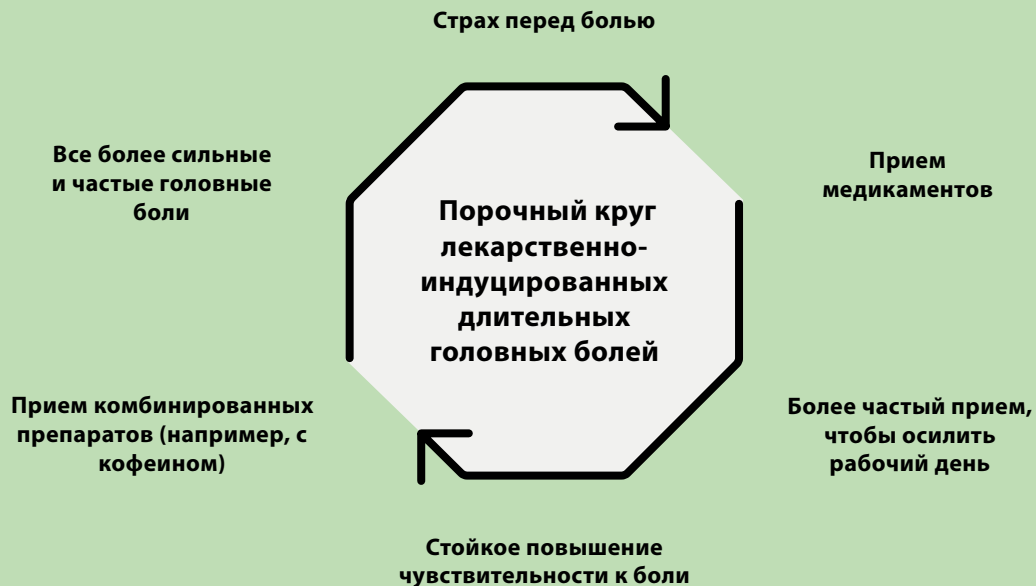
Насколько индивидуален каждый пациент и его мигрень, настолько обычно различается эффективная и переносимая доза препарата. Специалисты рекомендуют подбирать оптимальную дозу болеутоляющих препаратов и триптанов постепенно, на протяжении 3-4 приступов. Если она найдена, ее можно использовать уже перед началом следующего приступа. Пожалуйста, обсудите это со своим лечащим врачом и при остром приступе примите соответствующую дозу при первых признаках мигрени.

ЧАСТОТА ПРИЕМА МЕДИКАМЕНТОВ

Если абсолютный покой или лежание в затемненной комнате больше не помогает, велика надежда, что медикаменты помогут держать под контролем сильные головные боли. Однако если принимать болеутоляющие средства слишком часто, может возникнуть порочный круг: головные боли станут еще чаще, при этом причиной их будут болеутоляющие препараты. Медики называют это лекарственно-индуцированной головной болью. Но как возникает ситуация, когда предполагаемый помощник становится врагом?

Когда мы принимаем болеутоляющие средства слишком часто, организм теряет контроль над настройкой собственного «фильтра боли». Из-за этого болевая информация беспрепятственно передается дальше. В какой-то момент это заходит так далеко, что даже раздражители умеренной интенсивности начинают передаваться в мозг как болевые сигналы. Таким образом, головные боли усугубляются, становятся чаще и сильнее. Больные пытаются противодействовать этому, принимая медикаменты еще чаще и в больших дозах. Таким образом, возникает порочный круг лекарственно-индуцированных головных болей.





ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗНАТЬ!

Чтобы не принимать препараты против мигрени слишком часто, вам следует придерживаться правила «10-20» и быть в состоянии распознать злоупотребление медикаментами. Это означает: болеутоляющие препараты и специальные препараты против мигрени (триптаны) следует принимать не более 10 дней в месяц. При этом как минимум в течение 20 из 30 дней эти препараты не должны применяться вообще. Согласно этому правилу фактически учитывается только число дней, в которые вы принимали медикаменты. Количество таблеток, а также тип лекарства (болеутоляющие или триптаны) не имеет значения. Это правило подразумевает, что лучше принять достаточную дозу за один день, чем слишком низкую дозу в течение нескольких дней. Таким образом, очень целесообразно записывать в дневник боли количество дней, когда у вас были головные боли, и прием медикаментов в течение месяца.



ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ИЗ-ЗА ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ БОЛЕУТОЛЯЮЩИМИ

Deutsche Gesellschaft für Neurologie [DGN, Немецкое неврологическое общество] и Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. [DMKG, Немецкое общество мигрени и головной боли, некоммерческая организация] дали следующее определение в своих действующих рекомендациях (апрель 2022 г):

К хронической головной боли в результате злоупотребления медикаментами относят случаи, когда пациенты с уже имеющимися первичными головными болями длительностью не менее 3 месяцев, страдающие от болей 15 или более дней в месяц, принимают препараты против мигрени (триптан или алкалоиды спорыньи), опиаты или комбинации обезболивающих средств более 14 дней в месяц.

Это определение отличается от правила «10-20», в котором за верхнюю границу принято 10 дней приема лекарств, для повышения безопасности пациентов.

Предупредить приступ — но как?



К сожалению, на настоящий момент мигрень неизлечима, однако не следует терять надежду на перспективу научиться хорошо справляться с ней в повседневной жизни. При помощи медикаментозной профилактики мигрени многим пациентам удается уменьшить длительность, частоту и интенсивность приступов и повысить качество жизни.

В первую очередь необходимо установить цель — при помощи лечения сократить количество дней, в которые наступает мигрень, наполовину. Дальнейшая цель заключается в снижении риска злоупотребления болеутоляющими препаратами и триптанами. Кроме того, профилактика должна предотвратить переход симптомов в хроническую форму.

ДЛЯ КАКИХ ПАЦИЕНТОВ СЛЕДУЕТ РАССМАТРИВАТЬ ПРИМЕНЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ МИГРЕНИ?

Если к вам относятся **какие-либо из следующих пунктов**, вы можете обратиться к своему врачу за объяснениями и советами:

- Вы страдаете от мигрени более трех раз в месяц. При этом приступы настолько сильные, что значительно снижают качество вашей жизни.
- Ваши приступы мигрени регулярно длятся более 72 ч.
- Болеутоляющие препараты или средства против мигрени помогают при приступах плохо или не помогают совсем.
- Вы относитесь к пациентам, которым нельзя принимать лекарства из-за имеющегося заболевания, например, ишемической болезни сердца.
- Вы принимаете болеутоляющие препараты или средства против мигрени более 10 дней в месяц.
- Приступы мигрени у вас учащаются.
- После приступа мигрени у вас наблюдаются неврологические симптомы, длящиеся более 7 дней.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ МИГРЕНИ

До настоящего времени в качестве классических средств для профилактики мигрени применялось несколько групп действующих веществ. При этом изначальной причиной их разработки не обязательно было лечение мигрени. Они были разработаны преимущественно для лечения других заболеваний, а действенность при мигрени обнаружилась случайно. Примеры таких групп действующих веществ:

- Антидепрессанты (применяются по большей части для лечения депрессии)
- Блокаторы бета-рецепторов (применяются прежде всего для лечения заболеваний сердца или повышенного артериального давления)
- Противосудорожные препараты (применяющиеся также при эпилепсии)
- Антагонисты кальция (врачи используют их также для лечения сердечно-сосудистых заболеваний)
- Растительные препараты, витамины и другие вещества (менее действенны, чем вышеперечисленные препараты)

То, какие медикаменты посоветует вам врач для предупреждения мигрени, зависит от многих факторов, например, от наличия дополнительных заболеваний, при которых препарат противопоказан. Кроме того, необходимо соблюдать осторожность ввиду нежелательных явлений: например, прием некоторых действующих веществ может привести к депрессии и набору веса. Если вы беременны, необходимо сказать об этом врачу, чтобы он был особенно осторожен. Например, беременным нельзя принимать препараты, способные нанести вред нерожденному ребенку.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ БЛАГОДАРЯ ИССЛЕДОВАНИЯМ

К сожалению, до сих пор для профилактики мигрени существовали только медикаменты, изначально разработанные для лечения других заболеваний. И поэтому в последние годы проводились интенсивные исследования по разработке специальных препаратов для профилактики мигрени.

Между тем, существует так называемая терапия антителами, целенаправленно действующая при мигрени. Антитела — это мелкие молекулы, распознающие специфические сигнальные элементы в организме и связывающиеся с ними. При мигрени они препятствуют дальнейшей передаче болевых сигналов, подавляя приступ боли в зародыше.

Этот вид терапии действует непосредственно на механизм, а не просто на симптомы. В исследованиях с участием пациентов с тяжелой мигренью таким образом удалось



сократить количество приступов мигрени в месяц. Кроме того, в этих исследованиях отсутствовали нежелательные явления со стороны центральной нервной системы, встречающиеся при применении традиционных препаратов против мигрени, таких как бета-блокаторы.



Дать отпор мигрени — что вы можете сделать самостоятельно

Те, у кого слово «профилактика» ассоциируется с медикаментами или посещением врача, в целом правы — тем не менее, существуют также немедикаментозные способы облегчить жизнь при мигрени.

ПРИ МИГРЕНИ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ: СПОРТ, ПИТАНИЕ, РАССЛАБЛЕНИЕ

Движение

Медики советуют начать вести активную жизнь прежде, чем приступ мигрени выведет вас из строя на несколько дней. Езда на велосипеде, бег трусцой или ходьба: эти виды спорта лучше всего подходят для тренировки выносливости, и вы можете заниматься ими на свежем воздухе.

Питание

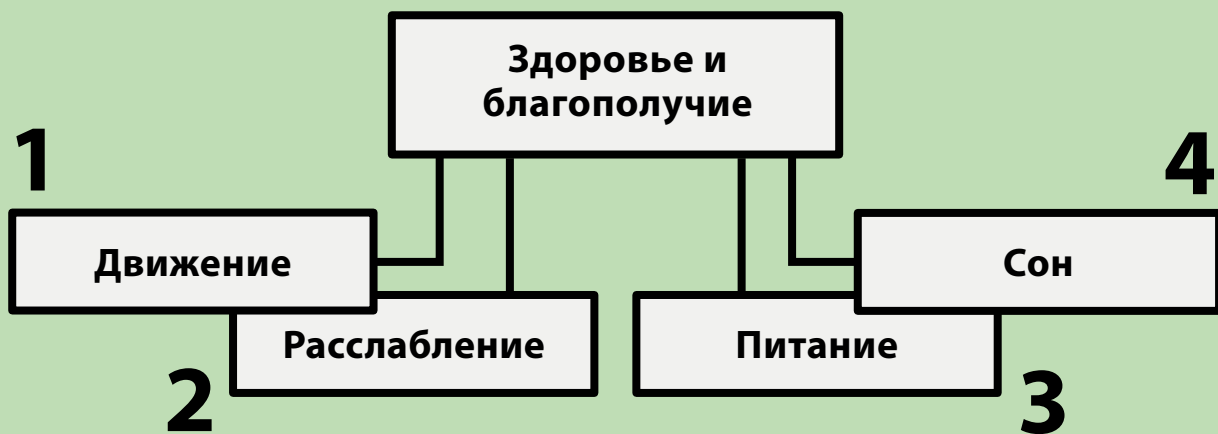
Пропуск приема пищи в обычное время иногда может привести к приступу мигрени. Поэтому питайтесь регулярно. Собираясь в дорогу, всегда берите с собой что-то для

легкого перекуса (например, овощи или спрессованные мюсли). Кроме того, вам следует пить достаточно жидкости. В идеале следует пить 2-3 литра воды без газа, либо травяного или фруктового чая без сахара.

Алкоголь, кофеинсодержащие напитки или сыры с длительным временем созревания — некоторые из этих продуктов могут быть связаны с приступами мигрени. Возможно, имеет смысл внимательно понаблюдать за вашим питанием во время мигрени и записывать в дневник мигрени, что было съедено или выпито.

Ритмы сна и бодрствования

Долго спите в выходные? Или один раз пропустили обед? Некоторые пациенты с мигренью реагируют на отклонение от привычных ритмов сна и бодрствования и распорядка дня сильными приступами мигрени. Чтобы установить, относится ли это к вам, понаблюдайте за своими симптомами и записывайте их на протяжении более длительного времени.



Четыре корня здоровья



Расслабление

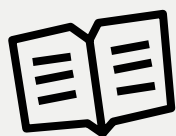
Специалисты советуют пациентам с мигренью пройти курс обучения техникам расслабления, чтобы расслабляться стало такой же укоренившейся привычкой, как чистка зубов. Ведь существует техника прогрессивного мышечного расслабления по Якобсону, которая очень действенна и вместе с тем проста в обучении. Йога, дыхательные упражнения или иглоукалывание также могут облегчить симптомы.



КОФЕ И КО: МАЛЕНЬКИЕ ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ МИГРЕНИ

Для борьбы с мигренью можно использовать определенные травы и некоторые домашние средства. К ним относятся чай с имбирем или цветками ромашки. Нанесение мятного масла на лоб, виски и шею иногда помогает облегчить боль. Холодные-теплые ножные ванны или кофе с небольшим количеством

лимона также могут действовать благотворно. В общем, если вы хотите попробовать альтернативные средства против мигрени, рекомендуется поговорить с вашим врачом. Многие домашние средства подходят лишь для облегчения легких симптомов и бесполезны при тяжелых приступах мигрени.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В брошюре о провоцирующих факторах и поддержании качества жизни вы найдете подробную информацию, среди прочего, и о том, каким образом стиль жизни влияет на мигрень.

Информация для вас

Неврологи и психиатры в интернете

Мигрень: www.neurologen-und-psychoater-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 в краткой и сжатой форме дополнительную полезную информацию на следующие темы:

- Социальные и профессиональные аспекты
- Психическая нагрузка при тяжелой мигрени
- Провоцирующие факторы и сохранение качества жизни
- Образование и обучение
- Лечение моей тяжелой мигрени

Готовящиеся дополнительные брошюры на эти темы:

- Планирование семьи и беременность
- Семейное и социальное окружение

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 тщательно. 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 слова, имеющие различные родовые формы (мужскую и женскую), в брошюре употребляются только в одной форме. При этом, разумеется, подразумеваются в равной мере лица как женского, так и мужского пола.



Дополнительную информацию обо всем, что связано с мигренью, а также множество полезных рекомендаций, как в целом для повседневной жизни, так и касающихся специфических аспектов, можно найти на интернет-сайте www.leben-und-migraene.de.