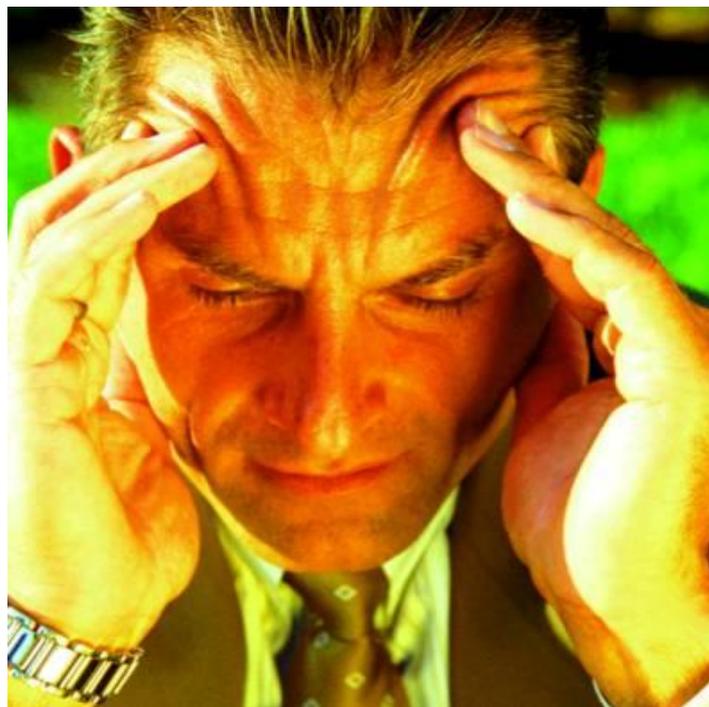
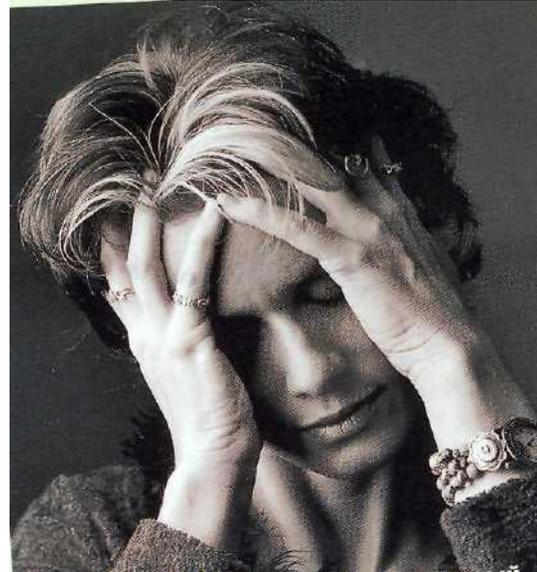


# ***ГОЛОВНАЯ БОЛЬ***



**Головная боль –  
любое неприятное ощущение  
кверху от бровей до затылка  
(Бетесда, США, 1992).**



# Чем вызвано?

- **Повышение тонуса(напряжение) мышц затылка и шеи.**
- **Избыточный приток крови к голове**
- **Недостаточный приток крови к голове**
- **Длительное пребывание в душном помещении**
- **Вдыхание вредных газов**
- **Переохлаждении и перегреве головы**
- **Тяжёлой физической нагрузкой**
- **Алкогольным опьянением**
- **Побочным действием некоторых лекарственных препаратов (например, нитроглицерина)**



# Головная боль может быть симптомом более 40 различных заболеваний:

- мигрень
- воспаление головного мозга и его оболочек
- объёмные образования в головном мозге - опухоли, гематомы, абсцесс
- остеохондроз отдела шейного позвоночника
- вегето-сосудистая дистония
- насморк, ОРЗ.
- неврозы и депрессии
- заболевания почек
- глаукома и др.



# Болевые рецепторы головы

- **Кожа.**
- **Подкожная клетчатка.**
- **Мышцы и сухожилия.**
- **Сосуды мягких тканей головы.**
- **Надкостница черепа.**
- **Оболочки мозга.**
- **Внутричерепные синусы, артерии и вены.**



# Международная классификация ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ

## Первичные:

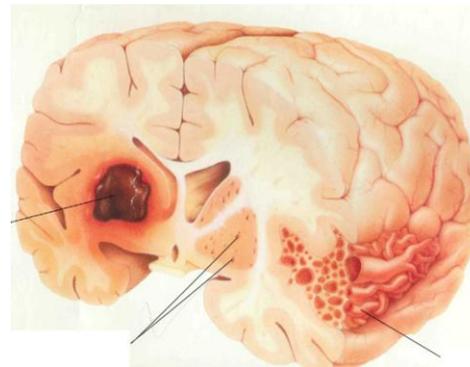
- головные боли напряжения,
- мигрень,
- кластерные  
(пучковые) головные  
боли,
- другие первичные (холодовые  
кашлевые, оргазмические и  
другие).



# Международная классификация головных болей

## Вторичные:

- связанные с травмой головы или шеи,
- связанные с поражением сосудов головного мозга и шеи (инсульт и др.),
- вызванные опухолями,
- вызванные приёмом различных веществ или их отменой.



# Международная классификация ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ

## Вторичные:

- **вызванные инфекцией (менингит, энцефалит),**
- **вызванные нарушением гомеостаза (патология почек, сахарный диабет),**
- **вызванные патологией черепа, шеи, глаз, ушей, носовой полости, пазух, зубов, ротовой полости или других структур черепа и лица.**



# Обязательно запомните!

- **Когда началась боль?**
- **Что вы делали в этот момент?**
- **Что вы ели в этот день?**
- **Как вы спали накануне?**
- **Был ли у вас стресс?**
- **Как долго длилась боль?**
- **Что помогло ее облегчить?**



# Мигрень

**периодические приступы  
интенсивной,  
пульсирующей боли,  
чаще в глазнично-  
лобно-височной области,  
с тошнотой, рвотой,  
свето- и звукобоязнью,  
сонливостью и вялостью  
после завершения приступа.**



# Классификация мигрени

- **Мигрень без ауры** – возникает приступ головной боли, иногда имеются предвестники (плохое настроение, «разбитость» и т.д.)
- **Мигрень с аурой** – перед приступом появляются различные неврологические симптомы.



# Признаки мигрени

- **Чаще односторонняя боль.**
- **Пульсирующий характер.**
- **Боль интенсивная, «укладывающая» пациента в постель.**
- **Тошнота, рвота, свето- и звукобоязнь.**
- **Длительность от 4 ч до 3 сут.**



# Мигрень с аурой

**Ощущение мерцающих звёздочек, зигзагов, вспышек.**

**«Изменение» формы предметов (симптом Алисы).**

**Реже – нарушение движения в конечностях, речи, координации, чувствительности.**

# Лечение мигрени

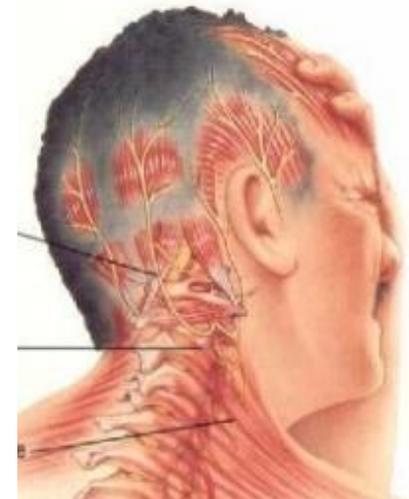
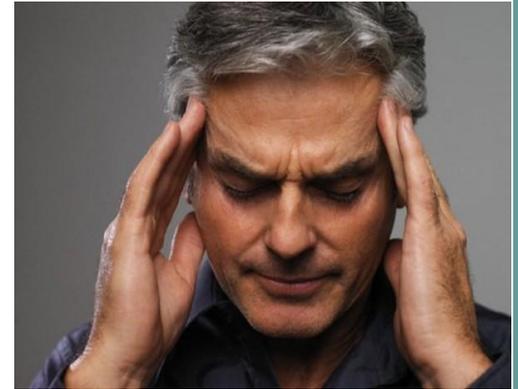
- **Самостоятельно можно принять обезболивающие и противовоспалительные – парацетамол, аспирин, пенталгин, седалгин, ибупрофен, индометацин и прочие.**



**♥ ОСТАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НАЗНАЧАЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ!**

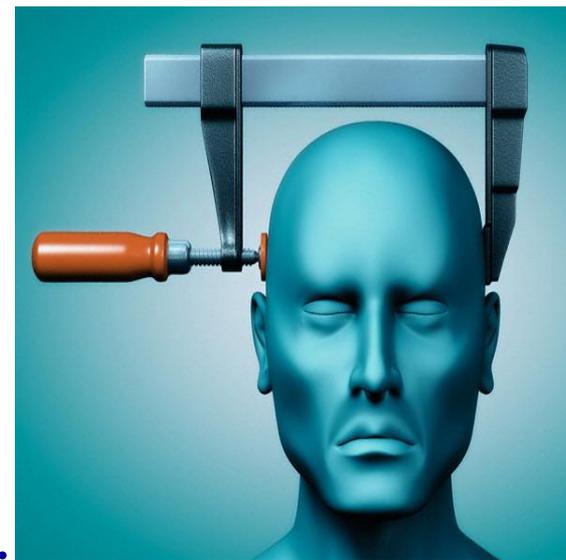


# ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ



# Проявления боли напряжения

- Сдавливающая, стягивающая – симптом «каска», «обруча».
- Двусторонняя: лобно-височная, теменно-височная.
- Непульсирующая.
- Длительность от 30 мин до 7 дней.



# Лечение боли напряжения

## НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ

- Оптимизация режима труда и отдыха.
- Аутогенная тренировка.
- Биологическая обратная связь.
- Иглорефлексотерапия.
- Фото- и музыкотерапия.
- Дыхательно – релаксационная терапия.



- **МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ  
НАЗНАЧАЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ!**

# Обратитесь к своему врачу в таких случаях:

- У вас возникает более одного эпизода головной боли в неделю.
- Вы принимаете анальгетики против головной боли чаще 1 раза в неделю.
- Вам нужно превышать обычную дозу анальгетика, чтобы снять боль.
- Характер вашей головной боли по какой-то причине изменился.
- Ваша головная боль усугубилась.



## Внимание!

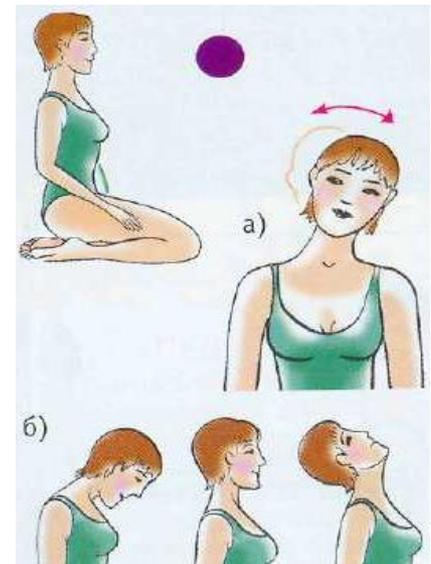
Немедленно обратитесь за медицинской помощью в  
следующих случаях:

- **Внезапная и нестерпимая головная боль.**
- **Боль последовала после травмы головы, даже через несколько часов.**
- **Боль ухудшается, несмотря на прием обезболивающих средств.**
- **Боль сочетается с повышением температуры, скованностью в шее, помутнением сознания, двоением в глазах, слабостью, онемением тела, нарушением речи.**



# ЧТО НУЖНО ИЗМЕНИТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ:

1. Избегайте опасных триггеров (мигания ламп, транзисторов, старых телевизоров и т.д.).
2. Избегайте злоупотребления анальгетиками.
3. Хорошо высыпайтесь.
4. Не пропускайте приемы пищи.
5. Регулярно занимайтесь физически.



**6. Снижайте уровень стрессов.**

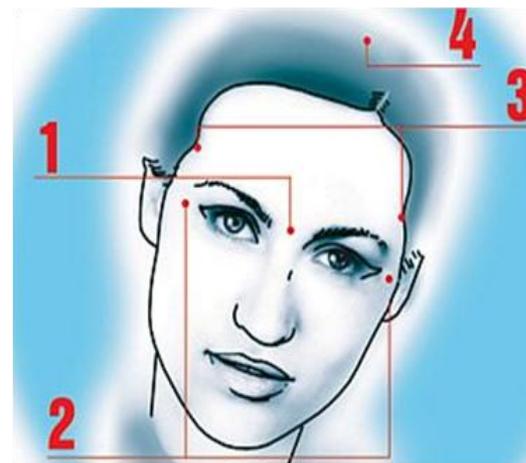
**7. Расслабляйтесь.**

**8. Откажитесь от кофеина.**



# Самомассаж при головной боли

- **Точка № 1.** Если продолжить линию бровей, то эта точка окажется на ней строго над переносицей.
- **Точка № 2.** Симметричные точки на обеих сторонах лица. Чуть заметные впадины в двух сантиметрах от внешнего края брови. Нажимать следует одновременно.
- **Точка № 3.** Две симметричные точки над краями бровей, в том месте, где линия роста волос делает так называемый уголок. Нажимать в верхнюю «вершину» этого уголка.
- **Точка № 4.** Эта точка находится не на лице, а на голове. Нужно провести воображаемую (а можно и просто отмерить ниткой или ленточкой) линию от уха до уха. В середине этой линии, в верхней точке головы и находится точка.



**Не ставьте сами себе диагноз.**

**Обратитесь к врачу.**



**Будьте здоровы!**