

СРЕДСТВА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Дремина Елизавета Сергеевна

студентка 4 курса, Естетсвеннонаучного факультета

Залимова Марзия Минизакировна

доцент, к.х.н.

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного университета, г.Стерлитамак

Аннотация. В данной статье описываются причины головной боли, как вызывается мигрень. И простые способы борьбы с головной болью.

Ключевые слова: головная боль, мигрень, устранение.

Мигрени вызываются различными причинами. Головная боль может появиться неожиданно и пройти через несколько минут. Недомогание способно продолжаться в течение нескольких дней. Боль может быть слабой, пульсирующей, сильной и хронической.

Головная боль вызывается обезвоживанием, простудой, гриппом, инфекцией, стрессом и длительным напряжением глаз. Некоторые формы мигрени сопровождаются чувствительностью к свету и шуму. Существует травматическая боль, которая появляется вследствие ушибов и ударов по голове.

Специалисты отличают первичную и вторичную боль. Нарушение тока крови, напряжение мышц шеи, проблемы с позвоночником, защемление нерва, вызывают первые признаки недомогания.

Вторичные боли могут перейти в хроническую форму. К провоцирующим факторам относится стресс, лихорадка, глазная инфекция, болезни носа, высокое давление, обезвоживание и напряжение. Существует большое количество лекарств, которые можно использовать для ослабления признаков недомогания. Как правило, они ослабляют боль, но не лечат причины заболевания. Химические препараты, такие как ибупрофен и аспирин, помогают снять приступ пульсирующей боли. У лекарств есть противопоказания, поэтому применять их постоянно нельзя.

Есть набор правил, которые уменьшают количество приступов и ослабляют интенсивность боли. Постоянные приступы могут быть следствием нарушения сна. Бессонница провоцирует мигрени, хроническую усталость и ослабление иммунитета. Рекомендуется спать от семи до девяти часов в сутки. Холодный компресс на шею способен ослабить приступ мигрени. А местное прогревание уменьшает боли напряжения.

Обезвоживание нередко вызывает головную боль. Исследования показали, что потребление трех чашек воды ослабляет головную боль. Жидкость выпивается не сразу, а в течение часа. Кроме этого, обезвоживание негативно действует на весь организм. Недостаток влаги затрудняет ток крови, замедляет усваивание питательных веществ и нарушает процессы метаболизма.

Натуральные масла обладают терапевтическими возможностями. Эфирные составы облегчают боль, укрепляют иммунитет и предупреждают развитие инфекции. Для ослабления головной боли используется масло мяты перечной и лаванды. В некоторых случаях, использование эфирного средства более эффективно, нежели применение парацетамола и аспирина. Активный продукт рекомендуется разбавить маслом кокоса или миндаля. Применение чистого средства может вызвать аллергические реакции на чувствительной коже.

Две капли масла растираются в районе висков, затылка, ушей и задней части шеи. Надо избегать попадания масла в глаза. Полезно растереть каплю масла в ладонях и вдохнуть аромат. Чувствительность к свету считается провоцирующим фактором недомогания. Даже слабый свет мобильного телефона усиливает боли напряжения. Для ослабления приступа рекомендуется на время отключить компьютер и телевизор. Полезно приглушить свет и посидеть в темноте тридцать минут. Медитация, йога, глубокое дыхание, ослабляют головную боль. Необходимо успокоиться и размять мышцы шеи.

Специалисты лечат мигрени с помощью иглоукалывания. Помогает массаж и давление на активные точки, между большим и указательным пальцем левой руки. Полезно провести массаж задней стороны шеи, плеч, спины и челюсти. Разминка улучшает ток крови, уменьшает давление, ослабляет боль и поднимает настроение. Массаж можно проводить с использованием масла лаванды или розмарина. Полезно добавить в рацион блюда насыщенные клетчаткой, витаминами и минералами. Популярные продукты можно разделить на две части. Одни провоцируют боль, другие ослабляют признаки недомогания.

Мангольд, шпинат и капуста, имеют в составе фолаты. Дефицит витамина В провоцирует появление мигрени. В капусте находится магний, кальций и жирные кислоты. Активные соединения помогают бороться с бессонницей. Недостаток магния может вызывать мигрени. Микроэлемент расширяет сосуды и поддерживает функции нейромедиаторов. Для предупреждения дефицита магния можно добавить в рацион миндаль.

Кофе и крепкий чай считаются врагами спокойного сна. Но кофеин используется в составе известных обезболивающих средств. Сто миллиграммов кофеина может облегчить боль напряжения и мигрень. Головную боль можно ослабить с помощью зеленого чая. Для усиления эффекта в состав добавляется имбирь или ромашка. Натуральный яблочный уксус обладает целительными способностями. Продукт поддерживает микрофлору кишечника, укрепляет

иммунитет и ослабляет головную боль. Уксус регулирует сахар в крови, нормализует обмен веществ и противодействует патогенным микроорганизмам.

Промышленность выпускает добавки насыщенные питательными веществами. Эти продукты помогают избавиться от дефицита минералов и витаминов. Для восстановления здоровья необходимы кислоты омега 3, которые находятся в сардинах, сельди, лососе и другой жирной рыбе. Вегетарианцы могут использовать в пищу водоросли, растительное масло и семена льна.

Продукты с витамином В 12 регулируют количество гомоцистеина и предупреждают недомогание. Этот витамин содержится только в пище животного происхождения, поэтому вегетарианцам придется использовать пищевые добавки. Магний расширяет сосуды и улучшает снабжение мозга кислородом. Дефицит микроэлемента провоцирует появление мигрени.

Рибофлавин способен ослабить боль. Витамин В 12 используется для уменьшения приступов хронической мигрени. Мигрень появляется при потреблении определенных продуктов. Это может быть шоколад, сыр, нитраты, аспартам, глутамат натрия, алкоголь, глютен и маринованные овощи. Головную боль провоцирует сильный запах, физические нагрузки, яркий свет, дым, стресс, голодание, бессонница и применение лекарств. Необходимо определить провоцирующие факторы и стараться избегать негативного воздействия.

Список литературы:

1. В.Е. Гречко Головная боль// Медицина: М.: Научно-популярная медицинская литература, 1983.
2. Г.Р.Табеева Головная боль. Руководство для врачей// Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2014.