

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КАК БОРОТЬСЯ С МИГРЕНЬЮ?





«Красные флаги»

- ✦ Внезапное начало **интенсивной головной боли**;
- ✦ Головная боль, впервые возникшая **после 50 лет**;
- ✦ Сочетание головной боли **с лихорадкой, снижением веса, изменением сознания**;
- ✦ **Отсутствие эффекта** от стандартной терапии.





Методы, дополняющие медикаментозное лечение

1. Биологическая обратная связь (БОС-терапия);
2. Транскраниальная магнитная стимуляция;
3. Электромиостимуляция;
4. Иглорефлексотерапия;
5. Лечебная физкультура;
6. Дыхательные практики.

Мигрень действительно часто сопровождается **коморбидными состояниями** — тревожно-депрессивными расстройствами, нарушениями сна, хронической усталостью, **что значительно ухудшает качество жизни пациентов.**



Профилактика мигрени

- ✦ Ложиться и вставать в одно и то же время, **спать 7-8 часов;**
- ✦ Не допускать длительного голодания, избегать **индивидуальных пищевых триггеров;**
- ✦ Регулярные аэробные нагрузки низкой и средней интенсивности (плавание, ходьба, йога) **снижают частоту приступов мигрени;**
- ✦ Ограничение времени работы **с цифровыми устройствами.**





Частые ошибки:

- ✦ Многие пациенты занимаются самолечением годами, принимая обезболивающие **препараты в неоправданно больших дозах;**
- ✦ Часто пациенты воспринимают мигрень как «обычную головную боль», **не обращаясь за медицинской помощью годами;**
- ✦ Мнение, что «мигрень нельзя лечить» и с ней просто нужно смириться. **Это в корне неверно;**
- ✦ Убежденность, что мигрень связана **исключительно с повышенным артериальным давлением** или остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

