

**201
совет**

**Если у вас
заболела голова**



**РИПОЛ
КЛАССИК**

УДК 615.89
ББК 53.59
Е84

Е84 **Если у вас заболела голова.** – М. : РИПОЛ
классик, 2010. – 224 с. – (201 совет).

ISBN 978-5-386-01888-7

Головная боль – необычайно распространенное явление, приблизительно у 60% мужчин и 75% женщин хотя бы раз за последний месяц болела голова. Иногда кажется, что нет ничего ужаснее этой боли. Она пульсирует, давит и сжимает голову, возникает ощущение сверления внутри головы... Традиционный выход из ситуации – принять таблетку. Но это, к сожалению, не всегда помогает. В книге рассказывается о средствах народной медицины, о безлекарственных способах борьбы с этой проблемой, таких, как упражнения, массаж, аутотренинг, о лечебном воздействии камней.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

ISBN 978-5-386-01888-7

© 000 Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

Таблетка. Но не только...

Иногда кажется, что нет ничего ужаснее головной боли. Она пульсирует, давит и сжимает голову, возникает ощущение сверления внутри головы. Это совершенно лишает человека энергии.

Головная боль – необычайно распространенное явление. Примерно у 60 % мужчин и 75 % женщин хотя бы раз за последний месяц болела голова.

Традиционный выход из ситуации – принять таблетку. Но, к сожалению, это не всегда помогает. Возможно, есть смысл обратиться к народной медицине, прибегнуть к безлекарственным способам борьбы с этой напастью.

Но прежде всего: если вы испытываете головную боль чаще чем раз в неделю – посетите врача!

Между прочим, еще в давние времена люди обратили внимание на то, что головную боль хорошо снимают камни. Если постоянно носить их — не потребуются таблетки и другие лекарственные средства. Но надо

помнить, что камни «любят», если так можно выразиться, всегда быть на виду: на полках, столах, специально отведенных местах, их можно носить как украшения - это усиливает их лечебное воздействие.



Немного о головной боли

Почему?

Головная боль часто возникает при нарушении внутричерепного кровообращения (например, при мигрени), повышении артериального давления, при избытке или застое крови или, наоборот, малокровии мозга, накоплении в крови продуктов обмена. Распознавание и выяснение причины головных болей имеет большое значение для правильного выбора средств лечения. Это должен сделать врач.



Головная боль мышечного напряжения

Это тупая непульсирующая боль, часто двусторонняя, связанная с напряжением мышц в области кожи головы или шеи.

Степень остроты боли остается постоянной. Причины – эмоциональный стресс, депрессия.

Лечение – отдых, аспирин, холодные компрессы, расслабление мышц.

Избегайте стрессов.



Как облегчить боль?

С давних времен было установлено, что механическим растяжением напряженной, болезненной мышцы можно самостоятельно избавиться от боли. Болезненная, сокращенная мышца всегда укорочена, а растяжение ее болезненно. Но если вначале вызвать небольшое напряжение этой мышцы, без ее сокращения по длине, потом расслабить ее и медленно растянуть, то болезненное напряжение в ней исчезнет.



Упражнение на стуле

Сядьте на стул со спинкой, опираться на нее не надо. Положите большие пальцы рук на верхние скулы, а остальные – на затылок.

Сделав вдох и заведя глаза к потолку, попробуйте слегка запрокинуть голову назад, но пальцами рук, лежащими на затылке, слегка сопротивляйтесь этому движению.

Через пять–семь секунд легкой борьбы, на выдохе, равномерно расслабляя мышцы шеи, медленно отклонитесь на спинку стула.

Если вы все сделали правильно, то в этот момент вы почувствуете, как растягиваются мышцы шеи от затылка.



Тревожный симптом!

Сочетание боли в затылке и верхнем отделе шеи – весьма тревожный симптом, который сигнализирует о каком-то серьезном неблагополучии. Очень часто к болям добавляются шум в ушах, головокружение, внезапная тошнота и рвота. Невозможность без боли прикоснуться к затылку может свидетельствовать о затылочной невралгии. Облегчив боли самостоятельно, необходимо в ближайшее время показаться специалисту, чтобы убедиться, что за этим не скрывается ничего посерьезнее.



Мигрень

Это сильная односторонняя пульсирующая боль, часто сопровождающаяся тошнотой, рвотой, трепетом и охлаждением рук, головокружением, повышенной чувствительностью к звукам и свету.

Причина – определенные продукты, некоторые виды терапии, голодание, изменение высоты или погоды, яркий или мерцающий свет, курение, стресс, наследственная предрасположенность. Лечение – компрессы со льдом, аспирин и другие лекарства по назначению врача. Избегайте провоцирующих факторов.

