

Головные боли/Мигрени

Истории пациентов, страдающих от головных болей

Сегодня я наслаждаюсь прекрасным запахом весенних цветов, но длительное время мне было не до этого. На протяжении 50 лет я каждый день страдала от головных болей. Перепробовав разные лекарства, технику биоуправления, я пыталась просто смириться со своим состоянием и не надеяться на жизнь без головной боли.

Мой муж страдал от храпа и ночного апноэ. Один раз мы пришли к врачу, чтобы забрать аппарат, который облегчает симптомы этих заболеваний. Тогда врач заметил, что у меня болит голова. Он взбрызнул по бокам мое лицо прохладным спреем и попросил прикусить кусочек марли. В следующий раз на приеме уже была я. На тот момент у меня были настолько стёрты зубы, что прикус был неправильным и вызывал болевые ощущения. Врач изготовил мне аппарат для исправления прикуса, который нужно было носить не снимая. Как же я обрадовалась, когда мое самочувствие улучшилось. Несколько месяцев спустя было принято решение поставить на зубы коронки и навсегда исправить прикус. С того времени я забыла о головных болях, у меня правильный прикус, сияющая улыбка и я могу спать, потому что муж больше не храпит. Жизнь значительно улучшилась. Я очень рада, что встретила такого хорошего врача!

С уважением, ММ

История Шеннон

Шеннон с 17 лет мучили мигрени. Первый приступ случился, когда она сидела на кровати, делая домашнее задание. Сначала у девушки все начало расплываться перед глазами. Вскоре после этого она почувствовала боль позади левого глаза и у нее началась рвота. Как только она потеряла сознание, мама сразу же отвезла ее в больницу.

После двух приступов Шеннон обратилась к невропатологу. Врач сказал, что мигрени, возможно, связаны с депрессией, и выписал лекарственный препарат Prozac. Так как у девушки не было никакой депрессии, лекарство вызывало только чувство усталости, а головные боли начали возникать еще чаще. Тогда врач назначил другие лекарства (Elavil, Imitrex, Midrin, Zomig), которые тоже не помогали.

Целый год у Шеннон не было головных болей, но затем приступы возобновились. Каждый раз девушка теряла сознание и у нее даже были судороги. Пока длился приступ, она дрожала.

Тогда Шеннон обратилась к другому невропатологу, который назначил лекарственные препараты Pamelor и Maxalt. Во время их приема Шеннон чувствовала себя лучше, но боли все равно были очень сильными. В отделении экстренной медицинской помощи ей предложили снотворное, но Шеннон отказалась принимать обезболивающее средство, которое могло остановить боль лишь на некоторое время. Ей хотелось избавиться от причины головной боли.

Каждый раз, когда она обращалась к своему невропатологу, он просто увеличивал дозу лекарств.

У Шеннон три месяца не было приступов мигрени, но недавно всего лишь за один месяц она пережила четыре приступа. Согласно правил страхования здоровья в течение нескольких месяцев она не может пойти на прием к новому врачу. Она только может обратиться к терапевту и получить направление к другому невропатологу. Шеннон надеется, что новый врач будет по-настоящему внимательным и установит главную причину проблемы.

История Анны

Первый приступ мигрени застал Анну внезапно в один из весенних дней, когда ей было 24 года. Анна – военный офицер и живет вместе со своим парнем, который служит в том же подразделении. Первый приступ случился после того, как девушка целый день принимала участие в рабочих собраниях. Сначала она почувствовала пульсирующую боль во лбу, позади левого глаза. В течение часа боль настолько усилилась, что девушка с трудом могла двигаться. Она чуть не потеряла сознание. С такой сильной болью Анна не могла больше оставаться на работе и парень отвез ее домой.

Пока Анна лежала в постели, не в состоянии двигаться, начался второй приступ. Девушке казалось, что тело «разваливается на куски». Боль была очень сильной, тошнило, началась рвота и диарея. Стало настолько плохо, что Анна вызвала скорую помощь. Спустя несколько минут после пика приступа самые худшие симптомы начали утихать, прекратилась дрожь и тошнота. Голова все еще пульсировала. Девушка упала в кровать.

После того случая Анна знает, что мигрень может проявляться в любой форме и с любой интенсивностью.

История Джеффа

Молодой человек на протяжении длительного времени страдал от кластерных головных болей, которые в один прекрасный день внезапно прекратились. Такова особенность этого вида головных болей – они могут мучить человека годами, а потом исчезнуть на несколько лет, а то и десятилетий. У врача Джеффа был пациент, у которого наступил 25-летний перерыв в приступах кластерной головной боли. Но, как правило, приступы повторяются каждый год или два.

У Джеффа головные боли начинались в основном посреди ночи. Он боялся ложиться спать, зная, что около 2 часов ночи проснется от приступа. Ночные приступы – распространенное явление среди людей, страдающих от кластерной головной боли, так как одной из ее причин является фаза быстрого сна, начинающаяся через 2-3 часа после того, как человек уснет.

Жена Джеффа очень боялась ночного времени суток, ведь она ничем не могла помочь мужу. Во время приступов он так громко стонал, что часто уходил в подвал, чтобы не будить детей.

Кластерные головные боли тяжело лечить, потому что они, в отличие от мигреней, не поддаются действию лекарств. Кластерные головные боли являются сосудистым заболеванием (как и мигрени), но у них совершенно иное происхождение. У некоторых людей есть слабые места в сонной артерии и одной из причин кластерных головных болей могут быть спазмы в артерии в области шеи.

Джеффу становилось немного легче после приема эрготамина. Также он пользуется кислородным аппаратом, так как вдыхание 100% кислорода в течение нескольких минут может препятствовать началу кластерной головной боли.

В последние несколько лет врач Джеффа назначает ему лекарство суматриптан, которое за пять минут может остановить кластерную боль. Кроме этого Джефф принимает верапамил, который обычно назначают при сердечных заболеваниях.

История Алекса

Когда Алексу исполнилось 25 лет, его начали мучить сильные головные боли каждый день. Он работал учителем в начальной школе и недуг очень сильно мешал преподавать. Молодой человек перепробовал множество методов лечения головных болей: рефлексотерапию, массажи, гипноз, медитацию. Даже в состоянии совершенного спокойствия головные боли не прекращались. Поэтому стресс был исключен из списка

возможных причин заболевания и врач направил молодого человека на обследование к невропатологу. Но, ни осмотр, ни даже исследование МРТ ничего не показали.

Алекс тратил уйму времени на визиты к врачам. У него не оставалось времени на то, чтобы готовить кушать, и он начал питаться бутербродами. Одним из самых любимых был бутерброд с ветчиной, колбасой салями и сыром грюйер. Как-то Алекс заметил, что через четыре часа после каждого такого перекуса у него начинала болеть голова. Тогда он изучил вопрос о влиянии питания на самочувствие человека. Очень быстро он нашел информацию о том, что некоторые продукты могут вызывать мигрени и сосудистые головные боли. Список опасных продуктов возглавляли сыр грюйер и переработанное мясо (как раз то, что Алекс любил больше всего).

Молодой человек записывал все продукты, которые употреблял, и фиксировал время начала и окончания приступов головной боли. Очень быстро он понял, что боли возникали после определенных видов сыра, обработанного мяса, красного вина, пива, копченой скумбрии и блюд китайской кухни.

Алекс показал свои записи врачу, которому стало неудобно, что он сам не предложил вести такие записи. Врач направил молодого человека к диетологу, который составлял диеты для людей, страдающих от мигреней. Теперь у Алекса был список всех продуктов, которые нужно было исключить из рациона. Диетолог также посоветовал не употреблять полуфабрикаты с высоким содержанием заменителей сахара или усилителей вкуса и запаха, как, например, глутамат натрия.

Несколько недель Алекс придерживался очень строгой диеты, после чего у него почти месяц ни разу не болела голова.

Но диета помогает не всем. Многие люди страдают годами, прежде чем находят главную причину головных болей.

Нейромышечные стоматологи, обладающие специальными знаниями, часто помогают пациентам избавиться от головных болей без болеутоляющих препаратов и диет.

У некоторых людей головные боли являются следствием дисфункции височно-нижнечелюстного сустава. Тогда от них можно избавиться после постановки челюсти в оптимальное положение.

Если вы страдаете от мигреней или других видов головной боли, обратитесь к нашим специалистам, которые поставят правильный диагноз и назначат лечение.

