

Профилактика головной боли

Перед людьми, страдающими от головной боли, стоят две цели: остановить боль, которая их мучает в данный момент, и избежать ее повторения в будущем. Трудно навсегда избавить человека от головных болей, но некоторые профилактические меры могут снизить их интенсивность и длительность.

Основные причины головных болей и превентивные меры:

Тензионная головная боль (головная боль напряжения)

- **Улучшите кровообращение.** Многие головные боли возникают из-за расширения и сужения кровеносных сосудов. В таком случае могут помочь простые упражнения для улучшения кровообращения. Упражнения для шеи под теплым душем могут ослабить напряжение и открыть кровеносные сосуды, тем самым улучшив кровообращение в области головы и шеи.
- **Следите за осанкой.** Вы можете провоцировать головные боли неправильной осанкой. Обращайте внимание на свою позу за компьютером и перед телевизором. Вспомните слова всех мам: «Сядь ровно».
- **Проверяйте зрение.** Частые головные боли напряжения могут возникать в связи с ухудшением зрения и необходимостью к этому приспособляться. Необходимо носить корректирующие линзы, назначенные врачом, чтобы не спровоцировать начало головных болей.
- **Употребляйте достаточное количество жидкости.** Это помогает поддерживать баланс электролитов и переносить изменения во время расширения сосудов и скачков давления.
- **Избегайте продуктов, вызывающих головные боли.** Не всегда можно точно назвать причину головной боли. Но если вы переживаете приступы часто, записывайте, какие именно продукты едите. Исключение из рациона некоторых продуктов может помочь предотвратить головные боли в будущем.
- **Промывание синусов.** Многие головные боли возникают в результате синусита (воспаления слизистой оболочки придаточных пазух носа). Промывайте слизистую оболочку носа специальными средствами.
- **Избавьтесь от дисфункции височно-нижнечелюстного сустава.** Дисфункция ВНЧС часто является причиной головных болей. Обратитесь к нейромышечному стоматологу, который поможет избавиться от этого недуга и головных болей.

Мигрень

- **Кровообращение.** Мигрени по своей природе зависят от кровообращения, поэтому легкие упражнения для шеи под теплым душем улучшат кровообращение и ослабят боль.

- **Не принимайте ниацин.** Некоторые витамины содержат ниацин, который может вызывать головные боли. Он действует как сосудорасширяющее средство, которое может вызвать попеременное расширение сосудов и их сужение, тем самым спровоцировав мигрень.

- **Избегайте некоторых пищевых продуктов.** Красное вино и острый сыр очень часто вызывают мигрень. Записывайте все продукты, которые вы едите, и тогда можно будет самостоятельно определять, какие из них являются причиной мигрени.

- **Избавьтесь от дисфункции височно-нижнечелюстного сустава.** Дисфункция ВНЧС является частой причиной головных болей. Обратитесь к нейромышечному стоматологу, который поможет вам избавиться от этого недуга и головных болей.

Кластерная головная боль

Человек, страдающий от кластерных головных болей, должен записывать и анализировать факторы, которые могли стать их причиной. К сожалению, циклический характер болей тесно связан с суточным ритмом человека, от которого избавиться никак нельзя.

Но есть две вещи, которые вам под силу:

- бросьте курить – табачный дым и другие возбуждающие средства могут спровоцировать начало приступа кластерной головной боли;

- записывайте все продукты, которые вы едите. Это поможет определить, какие из них вызывают головную боль.

Запись всего, что связано с головными болями, поможет пациенту избавиться от этого недуга в будущем.

Другие формы головной боли

В большинстве случаев лечение головной боли означает лечение ее основных причин.

Некоторые формы головной боли:

- головные боли, связанные с гормональными изменениями в организме;
- синусовые головные боли;
- головные боли при органических заболеваниях, как, например, опухоль;
- головные боли при травмах головы.

Нейромышечная стоматология может помочь справиться со всеми вышеперечисленными заболеваниями.

Врач может назначать разные лекарства: поддерживающие баланс электролитов, понижающие давление и т.д. Очень важно определить, является ли головная боль в вашем случае первичной, либо же вызвана другими заболеваниями. Лечение этих заболеваний может избавить вас от вторичных головных болей.