

Мигрень – самолечение недопустимо

Мигрень – неврологическое расстройство, проявляющееся в виде периодических приступов головной боли. Его отличают болевые ощущения только в одной стороне головы.

Страдают от мигрени в основном женщины, подростки в период гормонального становления и люди, имеющие склонность к алкоголю. Это не заразная болезнь, причем предрасположенность к ней передается по наследству. Но знать о способах первой помощи при мигрени необходимо.

Хороший способ – попытаться проспаться приступ. Для этого нужно при ощущении первых, характерных для вас симптомов, отправиться немного подремать.

Покиньте душное помещение, глоток свежего прохладного воздуха бывает эффективной срочной помощью при мигрени.

Выпейте чашку теплого крепкого чая с лимоном и сахаром. Порция глюкозы может стать прекрасным блокатором приступа, вызванного голодом или некоторыми другими причинами.

Массаж шейного отдела позвоночника разгонит кровь, улучшит снабжение мозга кислородом, поспособствует нормализации кровообращения. Вместе с массажем лучше использовать бальзам с ментолом. Втертый в виски, он также купирует приступ.

Но злоупотреблять подобными приемами самопомощи нельзя! Если приступы участились, стали возникать более 2-3 раз в месяц – необходимо срочно обратиться к врачу.