

АКТУАЛЬНО

Врачи любят называть боль сторожевым псом здоровья. Есть за что: если болит, значит, организм посылает сигнал — что-то не в порядке. Глушить этот сигнал таблетками, не разобравшись что к чему, — все равно что пытаться игнорировать пожар или наводнение. Но разве не так мы поступаем, когда болит голова? Пожаловавшись на головную боль врачу (это, кстати, вторая по частоте жалоба), вы наверняка услышите просьбу рассказать подробнее, где именно болит, как и в какое время суток. Информация о характере и локализации боли нужна для постановки диагноза.



Голова моя, головушка

БОЛИТ ПОЛОВИНА ГОЛОВЫ

Это самый яркий признак мигрени (в древности ее называли гемикранией, что с греческого так и переводится — «половина головы»). Другие особенности мигрени в том, что боль эта пульсирующая, при движении усиливается, хочется от всех спрятаться в тишине и темноте. Мигрень относится к первичным головным болям, то есть это самостоятельная болезнь, которую можно и нужно лечить.

ЖГУЧИЕ ОДНОСТОРОННИЕ БОЛИ,

а также пульсирующие боли, отдающие в область лба и глаза (который при этом краснеет и слезится). Подавляющее большинство страдальцев — мужчины старше 30 лет, причем курильщики. Приступы могут начинаться после выкуривания сигареты, приема даже небольшой дозы алкоголя, при резкой смене климата. Они всегда мучительны — человек в буквальном смысле хватается за голову, не может усидеть на месте, боль приходит и по ночам, а обезболивающие средства помогают ненадолго. Природа таких болей изучена мало, но врачи относят ее к сосудистым, как и мигрень, старую недобрую спутницу многих женщин.

РАСПИРАЮЩАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

При этом появляются «мушки»

перед глазами или даже вспышки «молний» и ощущение жара. Так случается при резком повышении артериального давления, а значит, обязательно нужно измерить давление и принять меры! Хронические гипертоники чаще мучаются головными болями с утра, к середине дня им становится легче. При пониженном давлении боль часто сжимающая, к которой присоединяются тошнота и сонливость. Голова при этом болит в основном в области висков и темени. Боль в области затылка, беспокоящая по утрам, тоже может быть связана с гипотонией — когда происходит отток венозной крови от головного мозга, отступает и боль.

ПОСТОЯННЫЕ РАСПИРАЮЩИЕ БОЛИ В ОБЛАСТИ ЛБА

Они усиливаются, если наклонить голову вниз или покашлять — так проявляется повышенное внутричерепное давление. Еще один характерный его признак — боль при движении глазами. Замечено, что такими болями чаще страдают женщины, особенно с лишним весом.

ЕСЛИ ГОЛОВА НЕ ТОЛЬКО БОЛИТ, НО ЕЩЕ И КРУЖИТСЯ,

значит, есть смысл проверить, в порядке ли шейный отдел позво-

ночника. Неполадки в этой части практически всегда дают о себе знать головной болью: почитал человек с остеохондрозом в неудобной позе, поспал на неправильной подушке, подержал на плече тяжелую сумку — и вот уже голова раскалывается. Болит при этом сильнее в области затылка и шеи, боль может отдавать в глаза и виски.

ОЩУЩЕНИЕ, БУДТО ГОЛОВУ ЗАЖАЛИ В ТИСКАХ ИЛИ СДАВИЛИ ОБРУЧЕМ

Это характерный признак так называемой головной боли напряжения. Она часто возникает после долгой сидячей работы, пребывания в неудобной позе, неприятного совещания, многочасового бдения перед компьютером или телевизором. Болит при этом вся голова, при физической нагрузке (например если пройтись вверх по ступенькам) хуже не становится, свет и громкие звуки боль не усиливают, приступ длится не меньше получаса. Головная боль напряжения — хит среди жалоб на голову: на ее счет приходится около 54 процентов всех случаев головной боли.

ЕСЛИ БОЛИТ НЕ ТОЛЬКО ГОЛОВА, СКОЛЬКО ЛИЦО

В таком случае причины стоит искать в заболеваниях носовых

пазух, зубов, ушей и глаз. Резкими болями в области нижней и верхней челюстей проявляется и воспаление тройничного нерва.

ТЕРПЕТЬ НЕ НУЖНО, ДАЖЕ ЕСЛИ МОЖНО

Об опасности самолечения сказано уже миллион раз, но конкретно о головной боли нелишним будет и миллион первый: с этим надо к врачу! Потому что болеть голова может не только от напряжения мышц шеи или потому, что утром вам некогда было съесть завтрак, но и по очень серьезным причинам. Особенно тревожат врачей головные боли, впервые появившиеся после 50 лет. Относиться к ним по принципу «А что вы хотите? — возраст» опасно для жизни.

Даже несильные (а потому не слишком пугающие) приступы могут быть предвестниками аневризмы сосудов головного мозга или опухолей — любому понятно, чем все это грозит. Сигналом об опасности может быть головная боль любого характера! Поэтому, даже если голова побаливает, но «терпимо» или «так уже бывало», идите к неврологу!

ИНОГДА ВАЛЕРИАНА ЛУЧШЕ ТАБЛЕТОК

Нет никакого резона мириться с головной болью. Но прежде чем хвататься за обезболивающие таблетки, есть смысл принять сначала растительный препарат с мягким успокаивающим эффектом — его дают валериана, пустырник, боярышник. Они вполне выручат, если головная боль вызвана стрессом или напряжением. Как и массаж — общий или воротниковой зоны, который можно сделать как руками, так и душем.

Боль, вызванная недостатком глюкозы в крови, проходит, если просто поесть. Когда боль связана с низким давлением, состояние улучшит чашка сладкого крепкого чая, а если причина в спазме сосудов — спазмолитик (но-шпа в паре с теплой водой подействует быстрее).

Постоянно и бесконтрольно глушить головные боли таблетками неправильно еще и потому, что голова может болеть... от самих таблеток (особенно содержащих ацетилсалициловую кислоту, кофеин, метамизол натрия).

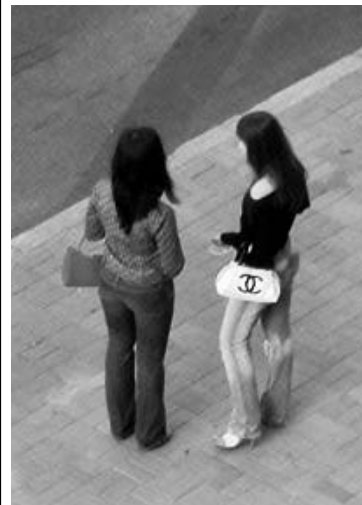
По материалам центральной прессы.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Компания дочери

Моя дочь общается с плохой компанией. Ее друзья все время проводят на улице, курят, сквернословят. Девочка учится в элитной школе, занимается балльными танцами. Мы с мужем всегда старались дать ей все лучшее, но ее просто тянет к этим ребятам. Пыталась не отпускать дочь к ним, но она обманывала и все равно с ними встречалась. Боюсь, что девочка попадет под их влияние, научится чему-нибудь плохому. Что мне делать?

Ольга Петровна, 36 лет.
г. Орел.



Лучший выход из ситуации — познакомиться с друзьями дочери поближе и по возможности найти с ними общий язык. Например, устройте дома чаепитие, где вы сможете выделить в «плохой компании» тех ребят, с которыми можно общаться, и тех, кого следует остерегаться.

Вам нужно помочь девочке увидеть всю палитру характеров ее друзей, не разделяя их поступки на «черное» и «белое». Дочь прислушается к вашему мнению в случае, если будете взвешенно говорить о каждом ее друге в отдельности, а не ругать «дурную» компанию в целом. Только так девочка научится разбираться в людях.

Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.

ВОПРОС—ОТВЕТ

Чёрные плоды

Услышала от знакомой, что черноплодная рябина способствует разжижению крови, а в пожилом возрасте это очень важно. Но так ли это? А то будешь есть эту рябину, а принесешь вред здоровью.

Валентина Васильевна.
г. Орел.

За разъяснениями мы обратились к врачу-фитотерапевту А. Цветову.

— Черноплодная рябина, действительно, является лекарственным растением. Ее плоды содержат глюкозу, фруктозу, дубильные, пектиновые вещества, яблочную кислоту, витамины С, Р, группы В, микроэлементы — медь, марганец, йод и другие. Витамин Р играет важную роль в укреплении стенок сосудов. Свежие плоды и сок рекомендуются для профилактики и лечения авитаминоза, при гипертонии, атеросклерозе.

Но в черноплодной рябине нет салициловой кислоты, которая является фактором, разжижающим кровь. Даже наоборот: она повышает свертываемость крови. Кроме того, черноплодная рябина противопоказана при гастрите с повышенной кислотностью, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и тем, у кого повышена свертываемость крови.

А читательнице можно посоветовать для разжижения крови те растения, которые содержат салициловую кислоту: цветки и листочки липы, плоды и листья малины.

При упадке сил

РЕЦЕПТ С КУХОННОЙ ПОЛКИ

Этот салат мне делала мама. Натрите на крупной терке одну сырую морковь, мелко нарежьте полстакана кураги и четвертую часть одного лимона. Всё перемешайте, добавьте по вкусу сметану, сахар и петрушку.

Этот салат полезен не только при упадке сил, но и при витаминной недостаточности, слабости сердца, гипотонии.

И. ИЩЕНКО.
г. Орел.

К какому врачу люди боятся ходить больше всего? На эту тему был проведен социологический опрос, в котором участвовало около 1000 человек разных возрастов и профессий.

Страшный стоматолог

ЛЮБОПЫТНО

Рекордсменом по количеству страхов и негативных эмоций оказался стоматолог. Второе место занял гинеколог (несмотря на то, что в опросе участвовало равное количество мужчин и женщин). На третьем месте оказался безобидный окулист, на четвертом — хирург, на пятом — онколог. Шестое место заняли невропатологи и психоневрологи и, наконец, седьмое — дерматологи и венерологи. Венерические заболевания достаточно серьезны, но врач, ими занимающийся, большинству не кажется страшным.

Самое любопытное, что во время опроса был задан и другой вопрос: «Если бы вы стали врачом, то какую специальность бы выбрали?» На первом месте оказался всё тот же страшный стоматолог!

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Герань от давления

Если заболел зуб, а к врачу по каким-то причинам не попасть, то есть такой выход: листочек обычной комнатной герани размять в руках и приложить к больному зубу. Боль утихнет, но потом, конечно, надо идти к врачу. Моей маме помогает герань и от высокого давления, и от боли в ухе. Если подскочило давление, то надо привязать размятый листочек герани к запястью в том месте, где прощупывается пульс. Также следует поступить, если болит ухо, но вставлять листочек в ухо надо осторожно, чтобы потом можно было его без труда вытащить.

В. МАКСИМОВА.
Урицкий район.