**Головная боль от А до Я**

По международной классификации насчитывается 14 видов головной боли, но наиболее часто встречается пять:

1. Головная боль от напряжения (тензионная) – самый распространённый тип, причиной является в первую очередь стресс. Человек ощущает как бы давящий обруч или каску на голове. Возникает эпизодически, после непродолжительного отдыха наступает улучшение.

2. Синусовая головная боль возникает как осложнение при воспалительных заболеваниях пазух носа и лба. Сопровождается повышением температуры, покраснением и отеком лица, усиливается при резких движениях и наклоне головы вниз. Улучшение наступает при адекватном лечении основного заболевания.

3. Кластерная головная боль – в 80 % случаев возникает у мужчин, чаще в ночное время суток и на одной стороне головы. Сопровождается покраснением глаз, слезотечением, насморком. Предположительно, связана с патологией сосудов головы.

4. Мигрень. Имеет 4 стадии развития. Продромальный период – возникает за несколько дней до самого приступа усталость, раздражительность, ухудшение либо усиление аппетита; аура – возникает за 30 – 40 минут до начала приступа: светочувствительность, проблемы с речью, онемение лица; разрешение – длится до суток, характеризуется усталостью, снижением концентрации внимания; сам приступ головной боли длится до трех суток. Сильная, пульсирующая головная боль. Мигрень носит наследственный характер.

5. Головная боль сосудистого происхождения – чаще всего пульсирующая боль в области затылка. Обусловлена спазмом сосудов и недостаточным кровоснабжением головного мозга. Один из основных признаков артериальной гипертензии, височного артериита, тромбоза.

**Немедикаментозные способы избавления от головной боли**

Обязательно соблюдайте питьевой режим.

При возникновении головной боли устройте себе хотя бы пятиминутный отдых в темном и спокойном месте.

Можно использовать холодные компрессы на область лба и висков.

Хорошо действует самомассаж головы, шеи и мочек ушей.

**Профилактика**

Нормализуйте режим труда и отдыха, сделайте рабочее место более удобным и эргономичным, соблюдайте режим питания.

Немедленно обратитесь к врачу, если у вас:

• сильная головная боль, с которой не приходилось сталкиваться раньше;

• боль быстро меняет свой характер (из тупой становится острой);

• слишком резкая или необычная головная боль;

• боль усиливается и не проходит даже после приема обезболивающих препаратов;

• сочетание головной боли, болей в шее и высокой температуры (признаки менингита);

• эпилептические припадки, судороги, рвота, непереносимость яркого света, сыпь, слабость, изменения поведения.