**Башыгыз авыртамы, бу язма сезнең өчен**

**Баш ааыртудан зарланмаган кеше бармы икән ул? Яшькә- картка да карамый, ел фасылына, һава торышына да бәйле түгел. Бүген иң таралган авыртуларның берсе бу.**

**Тимер кыршау кысып торган сыман…. Баш авыртудан ничек арынырга?**

Баш авырту кешене эшкә яраксыз итүче сәбәпләр арасында дөнья күләмендә өченче урында тора. Аның төрләре бик күп. Аеруча киң таралганы – киеренкелектән авырту. Мондый авырту, нигездә, хатын-кызларга һәм frsk хезмәтt белән зур җаваплылылык тоеп шөгыльләнүчеләргә хас. Андыйларга Татарстанның атказанган табибы – невролог Диләрә Алтынбаева киңәшләре файдалы булыр.

– Киеренкелектән авыртуның бүтән төр баш авыртуларыннан мөһим аермасы бар, – ди ул. – Өянәк башлану турында алдан хәбәр бирә торган билгеләр (мәсәлән, күз күрүе начарлану, төсләрне бутау, күңел болгану), косу, неврологик тайпылышлар (сөйләшүнең үзгәрүе, кул-аяк ою һ.б.) бу очракта күзәтелми. Авырту көчле түгел, монотон рәвештә туктаусыз борчып тора. Авыртуга арыганлык хисе, тиз ярсып китү, йокысызлык, аппетит бозылу, якты утны һәм көчле тавышларны өнәмәү дә өстәлә. Башның киеренкелектән авыртуы, гадәттә, кыска вакытлы (эпизодлар сыман): 30 минуттан алып берничә көн була, тулаем исәпләгәндә бер айга 20 көннән артмый.

**Төп билгеләре**

Баш, кысып, ике яктан да авырта. Авырту еш кына маңгайдан башланып, баш артына күчә. Бик тыгыз кыршау яки башлык киеп куйган кебек тоела.

Авырту җиңелчә яисә уртача була, беркайчан да сулкылдамый, гел бертөрле була. Артык көчле авыртмагач, кеше тора-бара аңа күнегә, үзе белгәнчә дәвалана да һөнәри эшчәнлеген дәвам иттерә.

Физик эш башкарганда, җәяү йөргәндә яки баскычтан менгәндә, авырту көчәйми.

**Сәбәпләре**

Неврологлар берничә факторны күрсәтә:

\* күңел төшенкелеге, шөбһәләнү, үзең һәм якыннарың өчен борчылу;

\* эштәге яки гаиләдәге низаглар, хисси стресс;

\* ял җитмәү;

\* «янып бетү» синдромы – гадәттән тыш талчыгу;

\* мускуллар стрессы – селкенмичә, озак вакыт бер позада торганда, муен, күз, иңбаш мускулларының киеренке хәлдә булуы (мәсәлән, офиста компьютер каршында утырып эшләү яки вак детальләр җыю).

**Барлыкка килүе**

Тискәре эмоцияләр нерв күзәнәкләрендәге матдәләр алмашын үзгәртә, шуңа күрә алар тизрәк зарарланучанга әверелә. Шуның белән беррәттән мускулларның киеренкелеге арта. Тотып караганда, җилкәдәге, яңак, күкрәк-умрау сөякләре янындагы мускуллар катып киткән кебек тоела һәм авырта. Шулай итеп, «стресс – мускуллар киеренкелеге – авырту» чылбыры хасил була. Бу хәл баш мускулларының кан әйләнеше бозылу, нерв күзәнәкләренең гадәттән тыш ярсынуы, авырту рецепторларының сизгерлеге арту аркасында килеп чыга. Шуңа күрә дә нерв күзәнәкләренең хәлен яхшырту мөһим. Әгәр бернинди чара күрмәсәгез, тора-бара баш авырту хроник төс алачак, ягъни айга 20 көннән дә озаккарак сузылачак, тагын да көчлерәк булачак.

**Ничек сакланырга?**

Югарыда әйтелгән факторлар тормышыгызда һәрвакыт очрап тора икән, баш авыртуын дәвалауга караганда булдырмый калу яхшырак.  Моның өчен гади генә берничә кагыйдәне үтәргә кирәк.

Эштән соң ял итегез. Ял итмәү нерв системасына тискәре йогынты ясый, ул һәрвакыт ярсынган халәттә булырга мәҗбүр. Көнегезне гимнастика ясаудан башлагыз, күбрәк җәяү йөрегез. Эштән кайткач, кайнар су белән салкын суны чиратлаштырып, душ керегез. Ял көннәрен эшкә түгел, ә үзегезгә һәм гаиләгезгә багышлагыз. Шимбә-якшәмбедә дачага, кино яки концертка барып кайтыгыз. Спорт залында шөгыльләнү, бассейнда йөзү, йоклар алдыннан йөреп керү дә – хисси киеренкелектән котылуның бер дигән чарасы.

Йокыгызны туйдырыгыз. Төнге йокы 6–8 сәгатьтән ким булмаска тиеш. Шул вакыт эчендә нейроннардагы матдәләр алмашы үз хәленә кайта, ә баш мие яңа бурычларны үтәргә әзерләнеп куя. Иртәрәк торырга кирәк булса, кичтән иртәрәк ятыгыз. Ләкин дөрес итеп йоклый да белергә кирәк әле. Йокы бүлмәсен җилләтеп алыгыз. Бүлмә караңгы булырга тиеш: барлык утларны сүндерегез, пәрдәләрне ябыгыз. Йокы ритмнарын җайга салучы, организмны яшәртүче, активлыгыбызга юнәлеш бирүче мелатонин гормоны бары тик дөм караңгыда гына эшләп чыгарыла. Урынга яткач, гаджетларны кулга да алмагыз – экраннан сирпелгән зәңгәр ут мелатонин барлыкка килүгә комачаулый, йоклап китәргә ирек бирми.

**Дөрес тукланыгыз.**Каһвә, исерткеч эчемлекләр, майлы ризыклардан баш тартыгыз.

Эш вакытында тәнәфесләр ясап алыгыз. Әгәр озаклап компьютер каршында утырырга туры килсә яисә көн буе бертөрле эш башкарырга кирәк булса, бу аеруча әһәмиятле.

Сәламәтлегегезне кайгырта башлагыз. Төрле тикшеренүләр шуны күрсәткән: киеренкелектән баш авырту үз сәламәтлегенә артык исе китмәгән кешеләрдә ешрак барлыкка килә. Кимендә елга бер тапкыр табибка күренеп торуны гадәткә кертегез. Шулай итсәгез, организмыгызның эшчәнлегендәге тайпылышлар иртә стадиясендә үк ачыкланачак һәм аларны төзәтеп җибәрү өчен аз гына дәвалану да җитәчәк. Елга бер булса да башыгызга һәм муендагы яка зонасына массаж ясатырга тырышыгыз.

**Авыртуны ничек бетерергә?**

Алдан максатыгызны билгеләгез: авыртуны тиз генә басып, аның кат-кат әйләнеп кайтуын телисезме, әллә башның озак авыртмыйча торуынмы?

Хәлне тиз арада җиңеләйтер өчен, “ашыгыч ярдәм” даруларын, мәсәлән, ялкынсынуга каршы торучы стероид булмаган препаратлар (НПВП) эчәргә мөмкин. Тик шунысы бар: файдасы азга гына җитү өстенә, анальгетикларны еш куллану баш авыртуның хроник типтагыга әверелүен тизләтә. Ул очракта авыртуны басу чарасын табу кыенлашканнан-кыенлаша.

Башның киеренкелектән авырту өянәген булдырмый калу турында уйлау дөресрәктер. Аның өчен бер төркем ноотроп дарулар уйлап табылган. Алар нерв күзәнәкләрен нормага китерә, нерв системасын ныгыта, аның хисси киеренкелек нәтиҗәсендә бозылган эшчәнлеген көйли.

**Даруларга ярдәмгә**

Өянәк вакытында башка массаж ясау да файда була ала. Караватка ятыгыз, тынычланырга, борчулы уйларны куарга тырышыгыз. Имән һәм урта бармаклар белән, әйләнмәле хәрәкәтләр ясап, чигәләрегезне, маңгаегызны, җилкә мускулларын уыгыз. Шуннан соң кан йөреше әйбәтләнеп китә, мускулларның спазмы йомшара. Массажны 10–15 ясарга кирәк.

Файдасы күбрәк булсын өчен, соңыннан үлән чәе эчәргә мөмкин. Аның тынычландыргыч тәэсире нерв системасына киеренкелектән котылырга һәм башны авырттыручы “чылбыр”ны өзәргә ярдәм итә. Шушыларны эшләгәннән соң йоклап китә алсагыз, тагын да яхшы. Нерв структуралары эшчәнлеген тергезү өчен йокы – менә дигән чара.

Әмма шуны истә тотыгыз: болар – ярдәмче гамәлләр генә. Әгәр башыгыз еш авыртса, нәтиҗәле дәва алу өчен, неврологка мөрәҗәгать итегез.