Баш ни өчен авырта һәм аннан ничек котылырга?

Берәүләрнең ул яндырып кара чәй эчкәч үк басыла, ә икенчеләр икешәр-өчәр көн тоташ дару эчәргә мәҗбүр. Һава торышына карап та, күпләребез башы авыртачагын алдан белеп-сизеп тора. Баш ни өчен авырта? Моны булдырмый калырга мөмкинме? Кайсы очракта табибка күренергә?

Иң киң таралганы – киеренкелектән авырту. Бу рәвешле авыртуны башка кысып торган кыршау яки каска кидереп куйган кебек дип сурәтлиләр. Ул авырту көчле булмый. Эшләргә, тулы канлы яшәргә комачауламаса, түзәргә дә була. Әгәр дә инде ул баш өянәге (мигрень) икән, бу приступны шунда ук дару эчеп басарга кирәк. Ни өчен дигәндә, берничә сәгатьтән дару аны җиңә алмаска һәм өянәк инсульт яки мигрень статусы белән катлауланырга мөмкин. Мигрень статусы ул – өч көннән артык баш авыртып тору.

Неврологка мөрәҗәгать итәргә. Ул диагноз куя һәм дәвалау билгели. Югыйсә баш еш авыртып торып, ул хроник авыруга әйләнергә мөмкин, ә аны дәвалау күпкә авыррак.

Ял итү, йоклап алу, урамда йөреп керү, контраст душ, массаж, аутотренинг кайбер очракларда чынлап та булышырга мөмкин. Әмма аларның нәтиҗәлелеге 30 процент кына дияргә була. Шуңа да дару эчүдән баш тартырга кирәкми.

Баш авыртамы-юкмы, кеше сәламәт тукланырга тиеш. Җиләк-җимеш, яшелчә, ярдырылмаган бөртеклеләр, кузаклылар ашагыз, җитәрлек күләмдә сыеклык эчегез. Кыздырган, эшкәртелгән, баллы һәм тозлы ризыклар, алкоголь куллануны чикләгез. Майлы диңгез балыгын атнасына ике тапкыр гына булса да ашарга тырышыгыз. Кайбер продуктлар, әйтик, шоколад, цитруслылар, каһвә, алкоголь, чикләвекләр, сыр, газлы су, баллы һәм тозлы ризыклар чынлап та баш авыртуга сәбәпче булырга мөмкин. Ач тору сәбәпле дә баш авырта ала.

Мигрень өянәген нәрсә барлыкка китерүен белеп тору өчен, махсус көндәлек алып барырга киңәш итәм. Шулай ук ял һәм эш, туклану режимын, физик активлыкны саклагыз, ашавыгызны төрлеләндерегез. Йокыгыз туйганчы йоклагыз, бер үк вакытта йокларга ятыгыз һәм торыгыз. Белемле табиб исә профилактик терапия билгеләргә ярдәм итә ала. Шуны да әйтергә кирәк: ноотроплар (үзәк нерв системасының кан әйләнешенә тәэсир итә торган дарулар) һәм “кан тамырларын чистартучы” тамызгычларның (капельница) баш өянәген булдырмый калуда бернинди катнашы да юк. Бу вакытны һәм акчаны бушка әрәм итү генә. Пациентлар арасында дөрес булмаган диагноз белән еллар буе шул ноотроплар эчеп дәваланып, ахыр чиктә хроник авыруларга дучар булучылар да бар.

Баш авырту нормаль яшәргә комачауласа, табибка баруны сузмагыз. Баш авырту ешайса, ул икенче төрле авырта башласа, гадәти булмаган симптомнар да барлыкка килсә, тиз арада табибка күренегез. Баш кинәт кенә яңача авыртса, кул һәм аяклар хәлсезләнсә, оеса, баш әйләнсә, сөйләмдә үзгәреш барлыкка килсә, аңыгызны югалтсагыз, кичекмәстән “ашыгыч ярдәм” чакырыгыз.