



ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН
УНИВЕРСИТАЛЪТ, ДОКТОР НА НАУКИ, КАНДИДАТ НА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ, КАНДИДАТ НА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ

ДОМАШНИЙ СПРАВОЧНИК САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- ИДЕАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ СОБИРАЮТ СЕБЯ В ОДИН МЕСТО
- БОЛЕЕ 1000 ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ ПО ПОИСКУ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

178 СТ. | ISBN 978-5-91289-111-9 | 2017

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН
УНИВЕРСИТАЛЪТ, ДОКТОР НА НАУКИ, КАНДИДАТ НА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ, КАНДИДАТ НА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ

САМОЕ ГЛАВНОЕ О ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

- УНИКАЛЬНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ СПОСОБ РАБОТЫ С ПАЦИЕНТАМИ
- КАК ВЫЯВИТЬ И ВЫЛЕЧИТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- КАК НЕ ПОЖАЛОВАТЬСЯ НА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

178 СТ. | ISBN 978-5-91289-112-6 | 2017

PRO ЗДОРОВЬЕ



ДМИТРИЙ НАУМОВ
УНИВЕРСИТАЛЪТ, ДОКТОР НАУК, КАНДИДАТ НА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК ПО МЕТОДИКАМ БОЛотова-Наумова

- РЕЦЕПТЫ И ПРОФИЛАКТИКА ПЛАВАНИЯ, БОЖИТОВЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ИШЕМИИ СЕРДЦА, АРТРОЗА, АРТРОДИТОЗА, ГАВЕРНИКА, ГИПЕРТОНИИ, МИОМОМА, СЕКСУАЛЬНО-ПОСРЕДСТВЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ПОСЛЕДНИЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПУНКТ НАУЧНОГО ПОСЛЕДОВАТЕЛЯ

178 СТ. | ISBN 978-5-91289-113-3 | 2017

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

- СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО БОРОТЬБЫ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ
- ГИМНАСТИКА ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

178 СТ. | ISBN 978-5-91289-114-0 | 2017

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

БОЛЯТ КОЛЕНИ ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ПИЩА И ЗАВТРАЧКИ, СВЯЗАННЫЕ С БОЛЯМИ В КОЛЕНАХ
- НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ АРТРОЗА И АРТРОДИТОЗА
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМЫ И ОПЕРАЦИИ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЙ В КОЛЕНАХ

178 СТ. | ISBN 978-5-91289-115-7 | 2017

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА-НЕ ПРИГОВОР!

- ПИЩА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА
- АВТОРСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА
- КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ И ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБостРЕНИИ

178 СТ. | ISBN 978-5-91289-116-4 | 2017

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

Остеохондроз-НЕ ПРИГОВОР!

- РЕЦЕПТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ Остеохондроза
- КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ ПРИ БОЛИ В СПИНЕ
- ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ЗАВЛУЖДЕНИЯ

178 СТ. | ISBN 978-5-91289-117-1 | 2017

PRO ЗДОРОВЬЕ



АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЁВ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, КАНДИДАТ НА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ, КАНДИДАТ НА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ

120 ЛЕТ ЖИЗНИ - ТОЛЬКО НАЧАЛО КАК ПОБЕДИТЬ СТАРЕНИЕ?

- КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТАРЕНИЯ
- КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТАРЕНИЯ
- КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТАРЕНИЯ
- КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТАРЕНИЯ

178 СТ. | ISBN 978-5-91289-118-8 | 2017

PRO ЗДОРОВЬЕ



НИКОЛАЙ МЕСНИК
УНИВЕРСИТАЛЪТ, ДОКТОР НАУК, КАНДИДАТ НА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ

ПРОСТУДА КАК ЗАЩИТИТЬ ИММУНИТЕТ?

- ПИЩА И СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ
- УНИКАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
- ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖКИ ИММУНИТЕТА

178 СТ. | ISBN 978-5-91289-119-5 | 2017



НИКОЛАЙ МЕСНИК

ВРАЧ, АВТОР КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ
И ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ КАК ПОБЕДИТЬ?



ЭКСМО
Москва
2015

УДК 616.8
ББК 56.12
М 53

Художественное оформление *П. Петрова*

Рисунки, использованные в книге,
из личного архива автора

Фото Н. Месника на обложке
из личного архива автора

Месник Н. Г.

М 53 Головные боли. Как победить? / Николай Месник. – М. : Эксмо, 2015. – 224 с. – (PRO здоровье).

ISBN 978-5-699-71565-7

Головная боль, пожалуй, самое распространенное и мучительное недомогание на свете. Многие привыкли ее терпеть, не зная, чем это может обернуться. Научить освободиться от боли – задача трудная, но вполне посильная. В своей книге доктор Месник предлагает комплексный подход к профилактике и лечению этого недуга. Приведенная классификация и способы диагностики помогут читателям определить возможные причины возникновения головной боли и выбрать методы, наиболее подходящие для каждого конкретного случая. Вы узнаете о способах купирования головной боли немедикаментозными средствами, познакомитесь с техниками психофизической разгрузки, сможете освоить основные приемы медитации и самомассажа, а также комплекс упражнений дыхательной гимнастики, которые, способствуя расслаблению нервно-мышечной системы, помогут вам предотвратить, ослабить головную боль или вовсе избавиться от нее.

УДК 616.8
ББК 56.12

© Месник Н., 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-71565-7

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Причины головных болей	16
Головная боль напряжения	24
Мигрень	29
Кластерная головная боль	34
Вторичные головные боли	38
Головная боль при повышенном артериальном давлении крови	38
Головная боль при пониженном артериальном давлении крови	40
Головная боль при вегетососудистой дистонии	43
Головная боль при атеросклерозе сосудов головного мозга	45
Аллергическая головная боль	49
Похмельная головная боль	51
Головная боль при метеозависимости	53
Менструальная головная боль	57
Сексуальная головная боль	61
Головная боль при климаксе	64
Ликвородинамическая головная боль	68
Неврологическая головная боль	70
Галлюцинаторная головная боль	72
Головная боль смешанного генезиса	75
Хроническая ежедневная головная боль	78



Головные боли. Как победить?

Головная боль при височном артериите	81
Ночная головная боль	83
Головная боль при избыточном применении лекарств	86
Спортивная головная боль	89
Головная боль при заболеваниях или перенапряжении глаз	92
Головная боль, вызванная воспалением придаточных пазух	94
Головная боль при солнечном и тепловом ударах ...	96
Головная боль при кашле	98
Головная боль при опухолях мозга	100
Головная боль при отравлении угарным газом	102
Головная боль при простуде	104
Головная боль при синдроме отмены кофе	106
Головная боль при запорах	108
Головная боль при гипогликемии	110
Головная боль при шейном остеохондрозе	112
Головная боль при болевом синдроме височно-нижнечелюстного сустава	115
Женщины и головная боль	118
Головная боль при беременности	122
Головная боль при грудном вскармливании	128
Головная боль у детей	131
Немедикаментозное лечение головной боли	136
Иглоотерапия	139
Краниальная терапия	140
Уединение как способ борьбы с головной болью ...	142
Даосская методика купирования головной боли	143
Авторский упрощенный метод купирования головной боли	145



Мимический тренинг при головной боли	148
Коррекция энергии привязанностей	150
Релаксация	157
Психофизическая разгрузка	161
Специальный комплекс дыхательной гимнастики ..	166
Дыхательные упражнения с удлинённым «теплым» выдохом	168
Самомассаж	176
Скорпомощный точечный массаж при возникновении головной боли	187
Массаж при помощи ложек	187
Мудры	188
Медитация	190
Прогулка на свежем воздухе	194
Анималотерапия	196
Дыхание с мануальной энергетической подпиткой	196
Заключение	220

ВВЕДЕНИЕ

Наверное, по-настоящему счастлив тот, кто не знает, что такое головная боль, кто не испытывал того состояния, когда мозг отказывается работать и только слабые отголоски Разума, также подвергнувшегося жестокой атаке боли, позволяют сохранять свое лицо, свою принадлежность к виду *homo sapiens*.

Сильная головная боль — это тошнота и рвота, периодические боли в области живота и сердца, спины, глаз и ушей. Головная боль — это когда душа разрывается на части и только Дух в союзе с отголосками Разума заставляет принимать адекватное решение.

Утверждают, что примерно 90% всех людей на земле в той или иной форме страдают головными болями. Когда же начинаешь вникать в проблему головной боли, то очень быстро понимаешь, что болеть-то там вроде бы и нечему! Мозг — это единственный орган в человеческом организме, в котором отсутствуют болевые рецепторы. Так уж позаботились эволюция и матушка Природа, чтобы



в процессе жизни головной мозг не доставлял человеку лишних проблем.

Но, увы, голова почему-то беспокоит, и зачастую — сильно. Это происходит потому, что для самой головной боли, несмотря на оригинальное устройство мозга, все-таки остались некоторые слабые места. В первую очередь это мозговые оболочки и сосуды, в которых очень много нервных окончаний, из-за которых человек зачастую испытывает мучительные боли.

Кроме того, следует упомянуть и о том, что негативные ощущения часто локализуются в отдельных участках коры мозга, подкорковых образованиях, вызывая широко распространенную мигрень, или боль центрального происхождения.

Надо сказать, что приблизительно у 10% людей головная боль имеет органическое происхождение, связанное со структурными поражениями отдельных участков головного мозга, костей лица, позвоночника и т.п., лечением которых могут и должны заниматься только профессионалы. Остальные случаи головной боли являются печальным следствием причин, чаще всего созданных самими же людьми.

Действительно, количество людей, испытывающих головные боли, во всем мире непрерывно увеличивается; особенно это увеличение затрагивает развитые страны. Примерно 20% людей, которые считают себя абсолютно



Введение

здоровыми, хоть изредка, но все-таки отмечают у себя головную боль.

Статистика говорит о том, что прекрасная половина человечества головными болями страдает гораздо чаще мужчин. Та же статистика говорит, что головным болям подвержены высшие слои общества — голова показывает абсолютно четкую полярность телу, так как она все-таки высшая инстанция, центр управления многочисленными физиологическими процессами организма. Голова — это прежде всего мозг, сознание человека, при помощи которого он себя утверждает не только в обществе, но и в Мироздании в целом.

Современная статистика утверждает, что более 60% людей периодически сталкиваются с симптомами нарушения мозгового кровообращения, среди которых пальму первенства занимает головная боль.

Надо заметить, что из всех достаточно разнообразных типов головной боли наиболее подробно изучают **мигрень**, несмотря на ее не такую уж и большую по сравнению с другими видами головной боли распространенность. Мигренью страдает всего около 12% населения. При этом более 85% женщин и 82% мужчин из больных ею отмечают, что мигрень значительно снижает качество их жизни.

У женщин мигрень отмечается в два-три раза чаще, чем у мужчин. Соотношение жен-



щин и мужчин, страдающих мигренью, зависит от возраста и составляет: в 15 лет – 2:1; в 40 – 3,1:1, в более старшем возрасте – 2,5:1. Впечатляющие данные! Исследователи такую разницу объясняют гормональными изменениями в организме женщин (менструальный цикл, менопауза, климакс).

Мигрень – распространенный недуг, встречающийся гораздо чаще бронхиальной астмы и сахарного диабета.

К сожалению, менее 45% пациентов, страдающих от головной боли, обращаются к врачу, а среди тех, кто получает лечение, менее 30% удовлетворены его результатом.

Мигрень приблизительно одинаково распространена среди людей умственного и физического труда, различного социально-экономического уровня. Также ею одинаково страдают жители города и деревни. То есть мигрень не имеет «любимчиков». Следует заметить, что уровень дохода не очень влияет на распространенность головной боли. Исследования последних лет убедительно доказывают, что головная боль, мигрень в частности, не знает ни к кому сострадания: ни к бедным, с низким уровнем дохода, ни к богатым, у которых доходы просто фантастические.

Начало заболевания часто совпадает с периодом полового созревания, однако возможно появление мигрени в зрелом возрасте и в период инволюции половых желез.



Самым распространенным типом головной боли все-таки считается «головная боль напряжения», обусловленная психоэмоциональными перегрузками. Статистические исследования свидетельствуют о том, что в развитых странах головной болью напряжения страдают приблизительно 80% женщин и $\frac{2}{3}$ мужчин! При этом страдает центр управления физиологическими функциями всего организма.

Чуть ниже рангом стоит хроническая ежедневная головная боль, которой страдает каждый двадцатый взрослый человек. Есть данные, говорящие о том, что каждый пятый человек, который обратился за помощью к неврологу, жалуется на головную боль. Примерно у 3% людей, страдающих мигренью, развивается хроническая ежедневная головная боль.

Головная боль не щадит и наших детей. По статистическим данным в настоящее время головной болью страдают 5% детей дошкольного возраста, 15% детей начальных классов и 80% школьников старше 10 лет. Отмечаются два пика увеличения частоты головных болей у детей: первый пик — когда ребенок начинает посещать школу, второй — когда наступает период полового созревания. Доминирующей причиной возникновения головной боли у детей являются психоэмоциональные нагрузки, стрессы.



Есть данные, что более половины (55%) мальчиков и девочек (75%) хотя бы один раз отмечали у себя головную боль в течение одного месяца. Проведенное в 1987 году крупное исследование показало, что в возрасте 7 лет 1,4 % детей страдают головными болями. Хотя некоторые исследования доказывают, что эти цифры значительно выше. Ряд исследований утверждает, что 36% девочек и 29% мальчиков в возрасте 7–16 лет жалуются на головную боль. Надо отметить, что головные боли органического происхождения относительно редки и составляют 0,5% от всех головных болей.

Какие самые распространенные виды головной боли? Вот как на этот вопрос отвечает Гюзель Табеева, профессор, заведующая отделом неврологии и клинической нейрофизиологии Научно-исследовательского центра 1-го МГМУ им. Сеченова, президент Российского общества по изучению головной боли.

«На первом месте – головная боль напряжения, которая, по статистике, периодически возникает у 45% людей. Но к врачам обращается лишь четверть пациентов с таким диагнозом – боли у них периодические, несильные, пациенты лечатся самостоятельно. Пациентов с мигренью – 14% населения, но только каждый второй из них обращается к врачу. А вот все пациенты с пучковыми головными болями (которыми страдает менее 1% населения)



Введение

состоят на учете у невролога. Они настолько сильны, что их еще называют суицидальными, — самостоятельно справиться с ними человек не в состоянии».

Головные боли подразделяются на:

- **сосудистые** — как правило, имеют пульсирующий характер,
- **невралгические** — для которых характерен эффект «электрического тока»,
- **галлюцинаторные** — сопровождаются видениями,
- **ликвородинамические** — сопровождаются ощущением «сдавливания» внутри спинномозгового канала,
- **смешанные** — отличаются сочетанностью двух или более признаков, присущих другим типам.