Харчування при мігрені

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат Згідно зі статистичними даними, напади мігрені зазнають близько 15% населення планети. При цьому жінки стикаються з цією патологією у 3,5-4 рази частіше, ніж чоловіки. Цей стан негативно впливає на якість життя і характерний для вікової категорії 35-40 років. Після 50 років мігрень зазвичай регресує.

Ключові слова: мігрень, опис, причини виникнення, види та симптоми, додаток, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Причини виникнення

Причини розвитку патології остаточно не вивчені. Спровокувати напад мігрені можуть такі фактори:

- порушення режиму харчування;
- розумова та емоційна перенапруга;
- гормональні – вагітність, менструація, менопауза, оральні контрацептиви;
- недолік чи надлишок сну;
- надмірне фізичне навантаження;
- зловживання алкоголем, особливо червоним вином;
- зміни у погоді; [5]
- туго зібраний хвіст або заплетена коса у жінок;
- зміна часових поясів під час подорожей;
- агресивні зовнішні подразники – яскраве світло, різкий запах, гучний шум;
- куріння;
- викривлення хребта;
- сильний стрес;
- травми голови;
- генетична схильність;
- прийом лікарських засобів;
- недостатнє споживання води.

Симптоми мігрені

У перекладі з французького мігрень означає «половина голови», тому відмітною ознакою даної патології від звичайного головного болю є інтенсивний пульсуючий біль в одній половині голови, який може переміщатися від ока до скроні і до потилиці. Зазвичай больовий синдром супроводжується нудотою, а після блювання хворий відчуває ненадовго полегшення.

Найчастіше провісником цього неврологічного захворювання є аура, тривалість якої становить від 10 хвилин до 1 години. Аура проявляє себе порушенням зору – перед очима все пливе, можлива поява мерехтливих ліній, неможливо читати текст, а також оніміння однієї частини голови чи ока. Іноді може бути порушення координації, розлад мови, слуху чи зору.

Аури при мігрені в залежності від проявів класифікують на:

1. класичним варіантом аури вважається **зорова,** коли перед очима у хворого в центрі поля зору виникають раптові спалахи світла, миготять об'єкти, незвичайні сферичні образи чи фігури. Така аура триває трохи більше 60 хвилин. У цей час з'являється наростаючий головний біль; [4]
2. **ретинальна** аура пов'язана з порушенням зору у хворого. Цей рідкісний різновид аури при якій у пацієнта перед очима виникають темні або «сліпі» ділянки, також може бути тимчасова сліпота одного ока (як правило, у тій половині голови, де сфокусований біль). Вважається, що вона розвивається внаслідок спазму центральної артерії сітківки ока;
3. **слухова** аура з епілептичною активністю у корі головного мозку. Цей різновид проявляється звуковими галюцинаціями – хворий може відчувати дзвін чи гул у вухах, а окремих випадках навіть голоси чи музику;
4. **мовна** аура вражає мовні центри мозку. При цьому пацієнт при абсолютно ясній свідомості не може нормально говорити (хоче сказати одне слово, а говорить інше, неусвідомлено переставляє склади і букви в словах);
5. **вестибулярна** аура проявляється запамороченням різної інтенсивності, при цьому хворого швидко заколисує, якщо він знаходиться у транспортному засобі;
6. вегетативна аура проявляється відчуттям мурашок по шкірі, почуттям ознобу чи спека, блідістю чи почервонінням шкірних покривів.

Аура при мігрені досить динамічна, спочатку симптоми виявляються по наростаючій, а потім і зовсім сходять нанівець. У 80% випадків головний біль починає наростати саме під час аури. Якщо хворий при перших ознаках аури вип'є таблетку, напад може бути купирован. Однак, можливі напади мігрені та без аури.

Приступ мігрені без аури чи з аурою проявляється однаково. Хворого турбує сильний пульсуючий біль у одній половині голови, який може фокусуватися навіть у очному яблуку. При гучних звуках чи яскравому світлі біль посилюється. Приступ мігрені може тривати від 3-4 годин до 2-3 днів. У цьому хворий неспроможна вести звичайний спосіб життя. Пацієнту необхідно усамітнитись у темній кімнаті з гарною звукоізоляцією. Найчастіше гострий головний біль проходить після сну, навіть нетривалого. [2]

Приступ мігрені не минає без наслідків, хворий ще 1-2 дні може почуватися розбитим, апатичним та знесиленим. Інтенсивність нападів може змінюватись від 2-3-х разів на тиждень до одного в кілька років.

Ускладнення

Мігрень не вважається небезпечним для життя захворюванням, але воно суттєво погіршує якість життя пацієнта. Сильні болі призводять до порушень сну, знижують працездатність. В окремих випадках можуть розвиватися і серйозні ускладнення - **мігренозний статус** або **мігренозний інсульт** .

Мігренозний статус являє собою напади, що часто повторюються, кожен з яких може тривати до декількох днів. Біль стає нестерпним, супроводжується онімінням ніг і рук, блюванням, сильними запамороченнями, аж до непритомності. І тут не обійтися без госпіталізації.

Мігренозний інсульт є гострим порушенням кровообігу ішемічного типу. Можливість ускладнення мігрені інсультом підвищується за наявності таких факторів ризику:

- зловживання нікотином;
- генетична схильність;
- надмірне споживання алкоголю;

- прийом гормональних контрацептивів;
- часті напади мігрені, що супроводжуються аурою;
- ожиріння;
- надмірна емоційність пацієнта; [1]
- психічна та фізична перевтома;
- інтенсивні зорові навантаження.

Прогноз

Сильні та виснажливі головні болі знижують працездатність. Але існують сучасні способи лікування, які пом'якшують симптоми, допомагають впоратися з патологією та домогтися підвищення якості життя хворого.

Профілактика

Для того, щоб знизити частоту нападів, необхідно усунути основні фактори, що провокують мігрень, а для цього:

1. дотримуватися режиму роботи та відпочинку;
2. спати щонайменше 8 годин;
3. відмовитися від куріння та алкоголю;
4. приймати гормональні засоби лише у разі гострої необхідності;
5. не допускати тривалої фізичної перевтоми; [6]
6. уникати стресових ситуацій;
7. вчасно звертатися до лікаря при захворюваннях, які порушують роботу мозкового кровообігу: атеросклерозі та остеохондрозі шийного відділу хребта;
8. дотримуватись питного режиму, щодня пити не менше 2 літрів води;
9. більше часу проводити на свіжому повітрі;
10. займатися спортом без інтенсивних кардіонавантажень - плаванням, пілатесом, йогою або просто гуляти вулицею, але робити не менше 10 тисяч кроків на день.

До профілактичних заходів можна віднести санаторно-курортну терапію та подорожі без зміни часових поясів та різких змін клімату.

Лікування мігрені в офіційній медицині

Для того, щоб купувати напад треба якомога раніше випити знеболюючий препарат, бажано це зробити при перших проявах аури. Люди, які страждають на мігрень, повинні розуміти, що це не проста головний біль і навіть якщо перед нападом немає специфічної аури, то передбачити напад, що насувається, можна за такими ознаками:

- раптова сильна втома;
- непереборне бажання з'їсти щось певне;
- неможливість сконцентрувати увагу на якомусь об'єкті;
- закладений ніс за відсутності нежиті;
- часте позіхання;
- необґрунтована тривожність;
- надмірна збудливість;
- зміни у настрої. [3]

Поява цих ознак за відсутності аури – це ідеальний момент прийому ліки для купірування нападу. В цьому випадку тривалість болю буде не більше 2-х годин. Для того, щоб зупинити напад, рекомендовано такі препарати:

1. **знеболювальні** : ібупрофен, аспірин, анальгін, парацетамол. Однак, слід пам'ятати про те, що, щоб уникнути звикання, не слід пити більше 10 таблеток анальгетиків на місяць;
2. **триптани** – спеціальні засоби для лікування мігрені, які активізують рецептори серотоніну і таким чином переривають механізм нападу. Препарати цієї групи не рекомендовано застосовувати при вагітності та серцево-судинних патологіях. Їх випускають у вигляді капсул, пігулок і навіть у вигляді назального спрею, який зручно використовувати під час нудоти. Триптани викликають звикання, якщо використовувати більше 10 доз на місяць;
3. **протиблювотні засоби** типу метоклопраміду, який виробляють у вигляді таблеток та ін'єкцій.

Встановлення діагнозу ґрунтується на аналізі скарг пацієнта, описі їм нюансів нападів, характеру та інтенсивності болю. У деяких випадках невропатолог призначає обстеження: МТР, аналіз крові, кардіограма, УЗД судин шиї.

Крім усунення нападу при мігрені показана профілактична терапія, спрямована на зниження кількості нападів. Профілактичне лікування передбачає плановий прийом препаратів:

- **бета-блокатори** типу анаприліну, які знижують частоту серцевого ритму та усувають симптоми гіпертонії;
- **антидепресанти** – сприяють збільшенню серотоніну в нервовій тканині та знижують ризик виникнення нападу. Зазвичай їх п'ють проти ночі, оскільки можуть викликати сонливість;
- **антикольвусанти** – деякі протиепілептичні засоби мають протимігренозний ефект. Однак антикольвунсанти мають неприємні побічні ефекти у вигляді зниження концентрації уваги та погіршення апетиту;
- **Ботулотоксин** – відкриття останнього десятиліття для лікування мігрені, він знімає спазми м'язів шиї, вводиться мікродозами у найболючіші точки голови, шиї та плечей.

Для профілактики спазму м'язів шиї показані фізіотерапевтичні процедури: легкий масаж шийно-коміркової зони, акупунктура, електросон, лікувальна гімнастика.

Корисні продукти при мігрені

Для мінімізації кількості нападів слід вживати їжу не менше 3-4 разів на добу, категорично не можна голодувати та дотримуватись інтервального голодування. Раціон має бути збалансованим і включати такі продукти:

- кукурудзяна, соняшникова та оливкова олії;
- м'ясо свійських птахів;
- огірки [7], броколі [8,9], селера, буряк [10] і гарбуз [11] у свіжому та запеченому вигляді;
- морську рибу жирних сортів;
- фініки [12], банани [13], інжир, родзинки;
- сир [14], сирний сир, молоко з невисокою жирністю, бринзу;
- відварені курячі [15] та перепелині яйця;
- вівсяну [16] та гречану [17] крупи, бурий рис;
- насіння льону та кунжуту;
- зелені яблука [18], вишню [19], персики [20] .

Народні засоби при лікуванні мігрені

Існує ряд випадків, коли болезаспокійливі препарати приймати протипоказано, тому для усунення нападів використовують народні засоби:

- відвар імбиру [21], для його приготування слід подрібнити невеликий шматочок кореня, залити водою та варити 7-10 хвилин, додати лимонний сік [22] та мед [23], пити як чай;
- ромашка давно славиться заспокійливою та протизапальною дією [24]. 2 ложки сухих квітів аптечної ромашки, залити 300 мл води, кип'ятити щонайменше 5 мнут. Пити відвар із додаванням соку лимона та ложки меду; [6]
- у склянку води кімнатної температури додати 2 столові ложки натурального яблучного оцту [25], для покращення смаку можна додати трохи меду;
- у склянку окропу додати 1/3 ч.л. олії лаванди і подихати випарами. Для закріплення ефекту лавандовою олією можна змастити віскі;
- купірувати напад, що починається, допоможе ванна з додаванням відвару коренів валеріани [26];
- шматок мокрої тканини або рушника охолодити в морозильнику протягом 10-15 хвилин і прикладати до хворої половини голови. [7]

Небезпечні та шкідливі продукти при мігрені

Пацієнтам, які страждають на мігрень, слід виключити продукти-тригери, які можуть бути провокаторами нападів:

- алкогольні напої, особливо пиво та червоне вино;
- копчені м'ясо та риба;
- копчена та сирокопчена ковбаса;
- жирна свинина;
- витримані сири типу бри, чеддер, рокфор;
- горіхи;
- субпродукти – печінка, нирки, серце, мізки;
- квашену капусту [27] ;
- квас, кока-кола, енергетики, кава, чорний чай;
- цитрусові;
- цибуля [28], часник [29] та гірчиця;
- какао та шоколад.

Література

1. Migraine Aura Without Headache, джерело
2. Got a migraine? Relief may already be on your medicine shelf, джерело
3. Stop migraines before they start, джерело
4. Migraine: Epidemiology, Burden, і Comorbidity, джерело
5. Травник: золоті рецепти народної медицини/Упоряд. О.Маркова . - М: Ексмо ; Форум, 2007. - 928 з
6. Попов А.П. Траволікар . Лікування лікарськими травами. - ТОВ «У-Факторія». Єкатеринбург: 1999. - 560 с., Ілл .
7. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (Cucumis sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
8. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколі (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62

9. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
10. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Béta) vulgáris). *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
11. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. Cucurbita). *Журнал здорового харчування та дієтології, 4* (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
12. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Фініки (Phoenix dactylifera). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
13. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
14. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
15. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
16. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
17. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagopýrum). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
18. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
19. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus) subg . Cérasus). *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
20. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Персик (лат. Persicus). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
21. Єлісєєва, Т. (2022). Лимонний сік - унікальний напій для відновлення та підтримки організму. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
22. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
23. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Їжа проти запалень. *Журнал здорового харчування та дієтології, 2* (16), 25-30. DOI: 10.59316/. vi 16.102
24. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Яблучний оцет для краси та здоров'я: наукові факти про користь, шкоду та прийом для схуднення. *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (21), 12-17. DOI: 10.59316 /.v 3i21.189
25. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Валеріана (лат. Valeriána). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5
26. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології, 4* (18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
27. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. Állium cépa). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
28. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Állium) sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології, 1* (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

HTML версія статті наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 07.08.2021

Migraine nutrition

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Abstract. According to statistics, migraine attacks are experienced by about 15% of the world's population. Women face this pathology 3.5-4 times more often than men. This condition negatively affects the quality of life and it is characteristic of the age category of 35-40 years. After 50 years of age, migraine usually regresses.