

Мигрень

розділ: Дитяча неврологія, дата:
21.03.2015, автор: Mayo Clinic Перевод
Пеньков А.Ю., Пасечник И.П.



Мигрень – это один из видов головной боли, которой страдают и взрослые и дети.

При мигрени головная боль интенсивная, пульсирующая, как правило, односторонняя и сопровождается тошнотой, рвотой и повышенной чувствительностью к свету и звукам.

Приступ мигрени может быть причиной сильной головной боли в течение часов и даже дней, быть настолько тяжелым, что ваши мысли будут направлены только на то, чтобы найти темное, тихое место и лечь.

Иногда приступу мигрени предшествует так называемая аура – расстройства чувствительности в виде вспышек света, темных пятен или покалывания в руках и ногах.

Лекарства могут помочь сократить частоту и тяжесть приступов мигрени. Правильно подобранные медикаменты в сочетании с определенным образом жизни помогут облегчить приступы мигрени.

Симптомы

Приступы мигрени часто впервые появляются в раннем школьном, подростковом возрасте и в юности. В зависимости от возраста симптомы мигрени у детей следующие:

- У детей в возрасте до 3-х лет, внезапная бледность, снижение активности, рвота.
- У детей старше 3-х лет и вплоть до подросткового возраста отмечается тошнота, рвота, боль в животе, раздражительность на свет и звук. Болеть может голова в целом или ее отдельные части. Например, боль может быть в

области лба или других частей.

- У подростков симптомы практически такие же, как и у взрослых. Головная боль начинается постепенно и поражает одну половину головы. Однако, у 30% подростков болят обе половины головы.

Приступ мигрени состоит из четырех стадий: продром, аура, приступ (головная боль) и постдром. Все четыре стадии необязательно присутствуют в каждом конкретном случае (у детей могут отсутствовать продром и аура).

Продром

За один - два дня перед приступом мигрени Вы можете отметить незначительные изменения в самочувствии, которые свидетельствуют о приближении мигрени:

- Запор
- Депрессия
- Повышенный аппетит
- Гиперактивность
- Раздражительность
- Скованность мышц шеи
- Неконтролируемая зевота

Аура

Аура может предшествовать приступу мигрени или присутствовать в начале приступа головной боли. Аура – это нарушения со стороны нервной системы в виде зрительных галлюцинаций (вспышки света, яркие пятна), а также нарушения чувствительности (сенсорная аура), движения (моторная аура), речи (вербальная аура).

Большинство людей испытывают головную боль при мигрени без ауры. Каждый из симптомов при ауре формируется постепенно, достигая максимума через несколько минут и длится в течение 20-60 минут. У детей аура длится несколько минут и исчезает, как только появляется головная боль. Примеры ауры следующие:

- Зрительные галлюцинации, такие как яркие пятна различной формы, зигзагообразные вспышки или вспышки света
- Потеря зрения (выпадение полей зрения)
- Ощущение онемения и покалывания губ, нижней половины лица, пальцев одной руки
- Нарушение речи (афазия)

Иногда аура может сопровождаться мышечной слабостью в конечностях (гемиплегическая мигрень).

Приступ мигрени (головная боль)

Обычно приступ мигрени длится от 4-х до 72 часов. Частота приступов может варьировать от нескольких раз в месяц до одного в несколько месяцев. Во время приступа у вас может быть:

- Боль одной половины головы или с обеих сторон
- Боль по характеру интенсивная, пульсирующая
- Повышенная чувствительность к свету, звукам и запахам
- Тошнота и рвота
- Расплывчатое зрение
- Головокружение, обморок

Постдром

Последняя стадия, известная как постдром, отмечается после приступа мигрени. В этот период вы можете испытывать слабость, истощение, иногда, незначительную эйфорию.

Когда следует обратиться к врачу

Головная боль, обусловленная мигренью, часто не диагностируется и не лечится. Если вас или Вашего ребенка постоянно беспокоят приступы головной боли, записывайте подробно характер, частоту, лечение приступов и затем обсудите с врачом тактику и лечение.

Обратитесь к врачу немедленно или вызовите скорую помощь, если у вас или у ребенка присутствуют следующие симптомы, которые могут указывать на другие более серьезные проблемы:

- Внезапная неожиданная сильная головная боль
- Головная боль, сопровождающаяся лихорадкой (выше 38°C), скованностью мышц шеи спутанное сознание, судороги, «двоение» в глазах, слабость, потеря равновесия, затруднение речи
- Головная боль после травмы головы, особенно, если головная боль становится сильнее (прогрессирует)
- Хроническая головная боль, если она становится хуже после кашля, физического напряжения или резкого движения
- Впервые появившаяся головная боль, если вы моложе 50
- Ребенок младше 3-х лет, головная боль у ребенка чаще, чем 1 раз в месяц, ребенок просыпается от головной боли.

Причины

Хотя многое о причинах мигрени неизвестно, генетически факторы и факторы окружающей среды имеют значение.

Головные боли при мигрени могут быть связаны с нарушениями в стволе головного мозга и их взаимодействиями с тройничным нервом.

Дисбаланс нейромедиаторов, включая серотонин, так же может иметь

значение. Ученые продолжают изучать роль серотонина при мигрени.

Уровень серотонина снижается во время приступа мигрени. В связи с этим происходит выделение веществ, которые называются нейропептидами, эти вещества и вызывают головную боль.

Триггеры (провокаторы) головной боли при мигрени

Каким бы ни был точный механизм головной боли, большое количество факторов могут ее спровоцировать. Если вам удалось выяснить, что провоцирует головную боль у вас или ребенка, постарайтесь избегать этих факторов. Чтобы максимально точно определить триггеры, записывайте всю информацию относительно головной боли в дневник каждый раз, когда возникает приступ (когда начался приступ и когда закончился, какая боль – пульсирующая или острая, с одной или с обеих сторон, что ребенок ел перед появлением боли, что приносит облегчение боли – болеутоляющие, темное, тихое помещение и т.д.).

Наиболее общие триггеры следующие:

Гормональные изменения у женщин. Колебания уровня эстрогенов в организме женщин может провоцировать головную боль у больных мигренью. Женщины, страдающие мигренью, часто жалуются на головную боль непосредственно перед месячными или во время последних, когда значительно снижается уровень эстрогена. (У девочек подростков приступ мигрени во время месячных называется «менструальная мигрень»)

Некоторые отмечают повышение частоты мигрени во время беременности или менопаузы. Гормональные препараты, такие как оральные контрацептивы или препараты заместительной гормональной терапии также могут ухудшить протекание мигрени. Хотя у некоторых женщин приступы мигрени случаются реже на фоне приема этих препаратов.

Продукты питания. Сыры, соленья, а так же быстрая (торопливая) еда могут спровоцировать приступ мигрени.

Пищевые добавки. Подсластитель ас партам и консервант глутамат натрия, содержащиеся во многих продуктах, могут спровоцировать приступ мигрени.

Напитки. Алкоголь, особенно вино, а так же напитки, содержащие высокие концентрации кофеина, могут спровоцировать приступ мигрени.

Стресс. Стресс на работе и дома может быть причиной мигрени.

Сенсорные стимуляторы. Яркий свет, солнечные блики, громкие звуки могут вызвать приступ мигрени. Необычные запахи: парфюмерия, запах краски, «накуренного» помещения и др. также могут вызвать приступ мигрени.

Изменения режима сна. Недосыпание или наоборот слишком продолжительный сон, а так же смена часовых поясов может привести к развитию приступа мигрени.

Физические факторы. Интенсивная физическая нагрузка, в том числе сексуальная активность могут спровоцировать мигрень.

Изменение факторов окружающей среды. Перемена погоды, атмосферного давления может вызвать мигрень.

Лекарства. Оральные противозачаточные средства и сосудорасширяющие препараты, такие как нитроглицерин, могут усиливать мигрень.

Факторы риска

Наследственность. До 90% людей, страдающих мигренью, имеют семейную историю мигрени. Если у одного или обоих ваших родителей есть мигрень, вероятнее всего у вас она тоже может развиваться.

Возраст. Мигрень может развиваться в любом возрасте, однако, большинство людей, страдающих мигренью, испытали первый приступ в подростковом возрасте. Большинство людей испытали первый приступ мигрени к 40 годам.

Пол. Женщины в три раза чаще страдают мигренью. В детстве склонность к головным болям чаще у мальчиков, но во время полового созревания и позже чаще страдают девочки.

Как вы можете помочь ребенку во время приступа мигрени

- Уложите ребенка в спокойное, затемненное помещение. Приложите холод на лоб.
- Предложите ребенку заснуть.
- Дайте ребенку лекарства, которые назначил ваш врач.

Диагностика

Как правило, диагноз мигрени устанавливается клинически, т.е. на основании жалоб, истории жизни (мигрень у членов семьи), симптомов. Специальные обследования, такие как компьютерная томография или магнитно-резонансная томография, назначаются только тогда, когда доктор предполагает более серьезные проблемы.

Лечение

Мигрень не может быть вылечена, но врач поможет вашему ребенку легче справляться с этим заболеванием. Существует большое количество традиционных и нетрадиционных лекарственных препаратов, которые облегчают болевой синдром при мигрени. Наиболее подходящее лечение для вашего ребенка может назначить только специалист (невропатолог). Лечение будет зависеть от того, как часто случаются приступы мигрени у ребенка и насколько они тяжелые. Не занимайтесь самолечением.

Лекарства, применяемые при мигрени, делятся на две большие группы:

Болеутоляющие препараты. Эти препараты облегчают болевой синдром во время приступа и применяются, когда приступ уже начался.

Препараты для профилактики. Эти препараты принимаются на постоянной основе ежедневно, с целью уменьшения частоты и тяжести приступов.