

Служба здоровья**Если болит голова...**

Головная боль – это проблема, с которой каждый из нас знаком не понаслышке. У кого-то приступы головной боли хронические, кто-то страдает ею время от времени, но в любом случае не найдется ни одного человека, который не сталкивался с этой неприятностью.

Гипертония

Данный вид боли можно диагностировать у себя в том случае, если периодически (не менее 3-4 раз в месяц) ваше давление превышает 140/90 мм ртутного столба.

Причины

Нарушение кровообращения головного мозга происходит из-за резких скачков давления. В результате сосуды сужаются, что затрудняет кровоснабжение органов. Спровоцировать гипертонию могут многие факторы: это и стресс, и изменения погоды, и даже резкие колебания веса. Поэтому для профилактики важны полноценный сон, здоровый образ жизни и поддержание нормальной массы тела.

Как лечить

При данной головной боли помогают прогулки на свежем воздухе, специальный успокаивающий чай с мятой или ромашкой и свекольный сок. Обычно медики прописывают сосудорасширяющие препараты, мочегонные средства и другие лекарства, способные уменьшить объем перекачиваемой сердцем крови.

Мигрень

Это приступы пульсирующей боли в одной половине головы, которые сопровождаются тошнотой и головокружением. Люди, страдающие мигренью, во время приступов становятся особенно чувствительны к громким звукам и резкому, яркому свету.

Причины

Считается, что мигрень вызывает ген, который передается по материнской линии. Иногда виновниками заболевания становятся диеты, которые приводят к понижению уровня сахара в крови, и пищевые добавки, в составе которых нитрит и хлорид натрия.

Как лечить

Самый популярный и распространенный способ борьбы с мигренью – несколько чашечек крепкого кофе в течение дня. В начальной стадии мигрени избавиться от боли поможет отдых или сон в хорошо проветриваемом помещении. Перед сном следует сделать легкий массаж головы. Что касается болеутоляющих препаратов, то анальгетики способны предотвратить приступ лишь в самом его начале. Поэтому здесь очень важна скорость всасывания лекарства. Самые «быстрые» – растворимые препараты. Врачи считают, что окончательно вылечить болезнь невозможно.

Невралгическая боль

Короткие острые приступы боли, повторяющиеся с некоторым интервалом. Иногда эти приступы могут сопровождаться не-

произвольным сокращением мышц.

Причины

Чаще всего невралгическая боль – последствие заболевания шейных позвонков, остеохондроза, перенесенных простудных инфекционных заболеваний.

Как лечить

Таблетки способны облегчить боль только на некоторое время, гораздо эффективнее поможет теплый компресс. Время от времени рекомендуется проходить всевозможные прогревающие процедуры (УВЧ). Очень хорошо снимает боль настой тысячелистника или полыни. 1 ст. ложку залить стаканом кипятка, настаивать в течение часа, пить по 1 ст. ложке 6-7 раз в день. Очень важно следить за своей осанкой: спать на жесткой постели, под шею подкладывать подушку-валик, периодически делать массаж шеи.

Точечная боль

Внезапные приступы интенсивной односторонней головной боли, которые длятся от нескольких минут до нескольких часов. Приступы могут возвращаться до 3-4 раз в течение дня. Точечную боль часто сопровождают слезоточивость, покраснение глаз и заложенность носа.

Как лечить

Болеутоляющие и сосудорасширяющие препараты в данном случае не помощники. Справиться с болью смогут легкие успокаивающие средства: настойка пиона или валерианы (по 1 чайной ложке 3-4 раза в день).

Колебания гормонального фона

Любая женщина в своей жизни проходит три критических периода колебания гормонального фона: первый – начало менструации, второй – беременность, третий – климакс. В эти периоды изменяется работа всего организма и непосредственно сердечно-сосудистой системы: повышается давление, нарушается сердечный ритм, в результате чего могут возникнуть головные боли.

Как лечить

В первый период снять боль поможет настой из березовых листьев: 1 столовую ложку залить одним стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Во время беременности и после родов рекомендуется пить зеленый чай с добавлением мяты и зверобоя. С наступлением климакса не обойтись без медикаментозного лечения. Если вы испытываете приступы головной боли, обязательно обратитесь к врачу, только он сможет назначить вам правильное лечение.

Поэтическая рубрика**Ироническая поэзия****Поздний брак**

Решил жениться
старый Никодим:
на склоне лет
остался он один.
Скрывать не станем:
Никодима мысли
давно смутила
вдовушка Анисья.

Но родственник ее
пристал, варнак:
– Ты знаешь,
как опасен
поздний брак?!
Волненья эти
в наши-то годочки
любого могут
довести до точки.

Проснется этот...
к жизни интерес –
и вот он, стряс.
Иль как его там?
Стресс.
Один вконец
здоровьишко истратит,
другого может тут
хватить Кондратий.

Вот так-то,
дорогой молодожен.
Считай, что ты, дружок,
предупрежден... –

Прошили Никодима,
словно пули,
слова такие...
Слезы вдруг сверкнули,
и в голосе
послышалась печаль:
– Да, будет мне Анисью
очень жаль...

Участь правдолюбца

Говорил он:
– Правду-матушку люблю.
Не поддамся,
докажу, что не верблюд. –
Доказал –
и чрезвычайно этим горд.
Но, увы,
за это время нажил горб.

«Стихийное» бедствие

Стихов в журнал день ото дня
все больше автор наш приносит.
Цветет, сияет: – У меня,
Похоже, «болдинская осень»!

Оторванный от важных дел,
редактор вирши те читает.
– Я тоже малость «оболдел»!
он, бедолага, причитает.

Дм. Гоосен