

МИГРЕНЬ: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Исмаатов А.М

Наманганский государственный университет (PhD)-старший преподаватель

Турдалиева Н.А

Студент 4-й курс

***Аннотация:** В статье рассматривается проблема мигрени — хронического неврологического заболевания, характеризующегося периодическими приступами интенсивной головной боли, часто сопровождающейся тошнотой, рвотой и повышенной чувствительностью к внешним раздражителям. Обсуждаются основные причины возникновения мигрени, включая генетическую предрасположенность и влияние провоцирующих факторов. Приведены ключевые симптомы заболевания, особенности диагностики и современные методы лечения, направленные на купирование приступов и их профилактику. Отдельное внимание уделено рекомендациям по изменению образа жизни для снижения частоты мигренозных эпизодов. Статья подчеркивает важность комплексного подхода к лечению мигрени и роли своевременной медицинской помощи.*

***Ключевые слова:** Мигрень, Головная боль, Неврологическое заболевание, Симптомы, Диагностика, Лечение, Профилактика, Триггеры, Аура, Качество жизни.*

MIGRAINE: CAUSES, SYMPTOMS, AND TREATMENT METHODS

Ismatov A.M.

Namangan State University (PhD) -Senior Lecturer

Turdaliev N.A.

4th year student

***Abstract:** The article discusses the problem of migraine, a chronic neurological disease characterized by periodic bouts of intense headache, often accompanied by nausea, vomiting and hypersensitivity to external stimuli. The main causes of migraine are discussed, including genetic predisposition and the influence of provoking factors. The key symptoms of the disease, diagnostic features and modern treatment methods aimed at seizure relief and prevention are presented. Special attention is paid to recommendations for lifestyle changes to reduce the frequency of migraine episodes. The article highlights the importance of an integrated approach to migraine treatment and the role of timely medical care.*

Keywords: *Migraine, Headache, Neurological disease, Symptoms, Diagnosis, Treatment, Prevention, Triggers, Aura, Quality of life.*

Мигрень — это хроническое неврологическое заболевание, которое характеризуется периодическими приступами сильной головной боли, часто сопровождающимися тошнотой, рвотой, светочувствительностью и повышенной чувствительностью к звукам. Мы провели исследование присущее к мигрени, которое может существенно ухудшать качество жизни и требует внимательного подхода к диагностике и лечению. Мы рассмотрели некоторые статьи и изучили материалы касающиеся на тему мигрени. Мы использовали методы исследования и можем докладывать несколько причин возникновения этой болезни.

Причины возникновения мигрени:

Исходя изученных источников мы можем сказать что точные причины развития мигрени до конца не изучены, однако ученые выделяют несколько факторов, которые могут способствовать появлению заболевания:

1. Генетическая предрасположенность. Исследования показывают, что наличие мигрени у одного из родителей увеличивает вероятность ее

возникновения у детей.



2. Нарушение работы мозга. Считается, что мигрень связана с дисбалансом нейромедиаторов, таких как серотонин, а также с изменениями кровотока в мозге.

3. Провоцирующие факторы. Среди них выделяют стресс, недостаток или избыток сна, резкие изменения погоды, употребление определенных продуктов (шоколад, алкоголь, кофеин) и гормональные колебания у женщин.

А также в данной статье рассмотрели симптомы развития мигрени которое отличается многообразием клинических проявлений. Основными симптомами являются:

Пульсирующая боль, часто локализованная в одной половине головы. Ученные провели расследования и статистика показало что, от половины до трех четвертей людей в возрасте 18-65 лет в мире имели головную боль на

протяжении последнего года, и более 30% из этих людей сообщали о мигрени. 1,7 – 4% взрослого населения мира страдает от головной боли, продолжающейся 15 или более дней ежемесячно.



Тошнота и рвота. Эти симптомы сопровождают приступы у большинства пациентов. Тошнота и рвота не останавливается и имеет сильное воздействие на усиление боли в голове пациента

Аура. У некоторых людей перед началом боли возникают зрительные, слуховые или тактильные нарушения, такие как вспышки света, «мурашки» или покалывание. Аура пациента не воспринимает какие-либо освещения, которые попадают на глаза, и не может находиться среди людных мест из-за шума. Это связано с чувствительностью к свету и звуку. Пациенты предпочитают находиться в темной и тихой комнате.

Диагностика

Для постановки диагноза мигрени врач проводит опрос пациента, уточняя характер боли, частоту и продолжительность приступов, а также возможные провоцирующие факторы. Дополнительные методы, такие как МРТ или КТ, применяются для исключения других патологий. Пациенту необходимо соблюдать предписанные процедуры и быть под присмотром врача хотя бы два-три дня, пока боли в области полушарий имеются.

Методы лечения

Лечение мигрени включает как купирование острых приступов, так и профилактику:

1. Медикаментозное лечение. Для облегчения боли применяют анальгетики, такие как ибупрофен или парацетамол, а также препараты из группы триптанов. Для профилактики могут назначаться антидепрессанты, бета-блокаторы или антиконвульсанты.
2. Изменение образа жизни. Рекомендуется нормализовать режим сна, избегать стрессов, следить за питанием и вести дневник мигрени для выявления триггеров.

3. Альтернативные методы. Хорошие результаты могут дать массаж, иглоукалывание, йога и когнитивно-поведенческая терапия.

Профилактика

Чтобы снизить частоту приступов мигрени ученые предлагают некоторые виды самоконтроля, важно соблюдать несколько рекомендаций:

Избегайте факторов, которые провоцируют приступы.

Регулярно занимайтесь физической активностью.

Питайтесь сбалансированно и не пропускайте приемы пищи.

Следите за психоэмоциональным состоянием, практикуйте техники релаксации.

Заключение

Мигрень — это сложное заболевание, требующее индивидуального подхода. Современная медицина предлагает множество способов лечения и профилактики, которые помогают значительно снизить частоту и интенсивность приступов, улучшая качество жизни пациентов. Однако для достижения максимального эффекта важно своевременно обращаться за медицинской помощью и следовать рекомендациям специалистов

Список использованной литературы:

1. Вейн, А. М., & Мартынов, А. И. (2019). Мигрень: современные подходы к диагностике и лечению. *Неврологический журнал*, 25(5), 25-30.
2. Дашкевич, В. А., & Карпова, М. Н. (2020). Мигрень: эпидемиология, триггеры и влияние на качество жизни. *Медицинские исследования*, 15(3), 45-52.
3. Лебедева Е.Р., Кобзева Н.Р., Гилев Д.В., Олесен Е. Анализ качества диагностики и лечения первичных головных болей в различных социальных группах Уральского региона // *Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика*. 2015. № 1. С. 19–26.
4. Осипова В.В., Табеева Г.Р. Первичные головные боли: диагностика, клиника, терапия: Практическое руководство. М.: Издательство «Медицинское информационное агентство», 2014. 336 с.
5. Осипова В.В. Принципы диагностики и лечения головной боли. *Болезни мозга — медицинские и социальные аспекты / Под ред. Е.И. Гусева, А.Б. Гехт*. М.: ООО «Буки-Веди», 2016. 768 с.

6. <https://www.who.int>

7. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders#:~:text=От%20половины%20до%20трех%20четвертей,15%20или%20более%20дней%25>
8. <https://www.rosmedlib.ru/doc/ISBN9785970478004-0014/-esf2k2z11-tabrel-mode-pgs.html>
9. <https://www.gruzdevclinic.ru/o-klinike/stati/migren-s-auroj-simptomu-i-lechenie>
10. https://terve24.ru/articles/migren_-57/