



СЕРГЕЙ АГАПКИН

**НЕ ДАЙ ГОЛОВЕ
РАСКОЛОТЬСЯ!**

**УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ
ВОЗВРАЩАЮТ ЖИЗНЬ БЕЗ ГОЛОВНОЙ БОЛИ**



Москва
2019

УДК 615.8
ББК 53.54
А23

Художественное оформление *С. Коваленко*
Фото С. Агапкина на обложке предоставлено
ООО «М-Продакшн»

Иллюстрации *Е. Хозиной*

Литературный редактор *А. Василевская*

В изготовлении иллюстраций
использованы рисунки и фотографии:
Sebastian Kaulitzki, Maksym Povoziuk, Kostenyukova Nataliya,
Rattanawadi Niothong, Blamb, Africa Studio, VectorMine,
ellepigrafica, stihii, logika600 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Агапкин, Сергей Николаевич.

А23 Не дай голове расколоться! Упражнения, кото-
рые возвращают жизнь без головной боли / Сергей
Агапкин. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.

ISBN 978-5-04-096586-1

Страдаете от головной боли, горстями пьете таблетки, но ни-
чего не помогает? Книга доктора Сергея Агапкина, ведущего самой
рейтинговой программы о здоровье «О самом главном», поможет
вам расстаться с этой проблемой раз и навсегда.

В книге последовательно изложены симптомы и причины
развития основных типов головной боли, методы их правильной
диагностики и рекомендации для самотестирования. И самое глав-
ное — даны простые и эффективные упражнения для выполнения
в домашних условиях, благодаря которым вы сможете избавиться
от головной боли без таблеток!

Четкие схемы, карточки, чек-листы и подробные иллюстра-
ции помогут вам понять причину вашей болезни и справиться
с ней, укрепляя и оздоравливая весь организм в целом!

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-096586-1

© ООО «М-Продакшн», 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Не болит голова у дятла, или Зачем вам знать о головной боли.	7
Когда нельзя терпеть головную боль	10
С крокодилом на голове	19
Почему не помогают таблетки от головной боли?	24
Структуры, окружающие головной мозг	25
Как головная боль становится хронической . . .	36
Наиболее распространенные типы головной боли	47
Головная боль напряжения	48
Мигрень	58
Цервикогенная головная боль	70
Кластерная головная боль	81
Другие виды головной боли.	87
Нюансы диагностики: почему 60% больных лечат неправильно.	102
Почему диагноз часто ставится неправильно	102
На приеме у врача.	120
Алгоритмы первичной оценки головной боли	123

Лечение	157
Мигрень	160
Головная боль напряжения	197
Цервикогенная головная боль	210
Сосудистая головная боль	220
Кластерная головная боль	223
Программа при головной боли во время менструации	234
Бытовые правила и рекомендации для профилактики приступов головной боли	239
Головные боли напряжения	239
Мигрень	243
Сосудистая головная боль	246
Цервикогенные головные боли	249
Кластерные головные боли	251
Послесловие	253

НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА, ИЛИ ЗАЧЕМ ВАМ ЗНАТЬ О ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Этой птице можно только позавидовать, ведь каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал головную боль. Причем медицинская статистика говорит о том, что если эта боль возникла даже единожды, даже на час, есть большая вероятность того, что когда-нибудь потом она станет постоянной.

Исследования показывают, что четверть населения земного шара имеет регулярные жалобы на головные боли. Две трети из них страдают от хронических головных болей. Причем более 50% – это люди трудоспособного возраста.

А ведь что такое хроническая головная боль? Таковой называется головная боль, которая продолжается не менее 15 дней в месяц!!! Вдумайтесь, только шесть месяцев в году вы живете по-человечески, а остальные полгода проводите, испытывая постоянную головную боль! В эти дни вы не можете пойти на работу, поиграть с ребенком, поехать на пикник с друзьями, провести романтический вечер с любимым человеком. Получается, что половину вашей жизни украли! Украла головная боль...

При хронической форме головной боли человек часто и надолго теряет свою трудоспособность и

СЕРГЕЙ АГАПКИН

тратит огромные деньги на лечение. Исследование, проведенное в Великобритании, показало, что только от одной мигрени ежегодно пропадает 25 миллионов трудовых или учебных дней¹. В Европе на лечение головных болей ежегодно тратится более 43 миллионов евро, в России — около 90 миллиардов рублей! Большая часть затрат при головных болях связана даже не с покупкой лекарств, а с компенсацией дней, когда больной по причине приступа был вынужден отсутствовать на работе. Причем за помощью к врачам, по результатам разных исследований, обращается от 20 до 50% всех больных. И даже эти люди помимо применения врачебных предписаний занимаются самолечением. Почему так происходит?

Проблема головных болей — это «проклятие», которое преследует человечество на протяжении всей его истории существования. И все это время, сколько бы люди ни описывали головную боль и сколько бы ни придумывали способов ее лечения, всегда существовала проблема недостаточно эффективного лечения головной боли.

Тысячу лет назад люди жаловались на то, что ничего не помогает, сто лет назад люди жаловались, что ничего не помогает, и сейчас картина совершенно не изменилась.

¹ Steiner TJ, Scher AI, Stewart WF, Kolodner K, Liberman J, Lipton RB. The prevalence and disability burden of adult migraine in England and their relationships to age, gender and ethnicity. *Cephalalgia*. 2003. Sep; 23(7): 519–27.

НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА, ИЛИ ЗАЧЕМ ВАМ ЗНАТЬ О ГОЛОВНОЙ БОЛИ

В 1979 году Ричард Паккард сформулировал чудесную историю про то, что человек, страдающий от головной боли, — это медицинский сирота.

«Человек, страдающий головной болью, является медицинской сиротой. Он проходит путь от офтальмолога к отоларингологу, невропатологу, стоматологу, ортопеду, хиропрактику. Ему назначают массу анализов и дают огромное количество лекарств, а в конце концов он остается один на один со своей головной болью».

Каждый из специалистов рассказывает больному, что раньше его лечили неправильно, назначает ему кучу анализов и процедур, но часто единственное, от чего избавляется страдающий, — это от своих денег.

На самом деле это, конечно же, не всегда так. Медицина не стоит на месте, и появились методы, которые способны эффективно лечить некоторые виды головной боли. Более того, были изобретены способы терапии тех видов головной боли, которые раньше не лечились. Тем не менее проблема головной боли до сих пор очень актуальна. И я предлагаю вам разобраться, почему так происходит и как все-таки избавиться от боли в голове.

КОГДА НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

В этой книге я расскажу о способах, которые помогут вам существенно снизить частоту и интенсивность головных болей или даже полностью избавиться от них. Но есть случаи, при которых нельзя медлить ни минуты! Никаких упражнений, никаких таблеток, никакого самолечения — бегом к врачу или к телефону — вызывать бригаду «Скорой помощи»!

В медицинской практике не редкость, когда сердобольные родственники, искренне желая помочь болящему, предлагают таблеточку, еще одну и полежать. И вот объекту домашнего лечения вроде становится полегче, он ложится, а вскоре перестает хвататься за голову. Близкие с облегчением вздыхают — помогло, успокоился, ну, теперь пусть поспит. А затем врачам остается лишь осмотреть холодеющее тело и констатировать смерть.

Одна из ситуаций, с которой я столкнулся в своей реабилитационной практике. Милая девушка, 26 лет, никаких проблем со здоровьем в прошлом. Пошла на дискотеку, вернулась ночью домой с внезапно возникшей очень сильной головной болью и тошнотой. Родственники сердобольно дали аспирин от головы и тазик на случай рвоты. Улучшения не

КОГДА НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

было, появилась спутанность сознания и проблемы с речью — списали на употребление алкоголя и дали еще аспирин. Когда спустя почти сутки (!) ситуация не улучшилась — вызвали «Скорую».

Диагноз: геморрагический инсульт (при котором аспирин только ухудшил ситуацию), парез левой половины тела. Не работает рука, плохо работает нога, есть нарушения мимики. Обучаясь на бобатерапевта, я взял эту девушку в качестве дипломного проекта спустя уже 1,5 года после этого события, когда прогнозы восстановления были более чем слабыми.

В результате мы существенно улучшили функцию ходьбы и даже добились грубых движений паретичной руки, но о полном восстановлении речь не шла. Все это могло бы сложиться иначе, обрати родственники внимание на один важный признак — впервые возникшая громоподобная боль. Это так называемый «красный флаг», указывающий на тяжелые жизнеугрожающие состояния.

К сожалению, такие ситуации встречаются часто.

Помните, головная боль может свидетельствовать о состоянии, угрожающем жизни. Причем разрушительные процессы в таких случаях нередко протекают стремительно — счет идет даже не на часы, а на минуты!

Обычная головная боль, хоть и вызывает различные ощущения от простого дискомфорта до невероятных мучений, не опасна и не угрожает жизни. Но в некоторых ситуациях боль в голове возникает

СЕРГЕЙ АГАПКИН

не сама по себе, а является симптомом опасных состояний и заболеваний. Такие головные боли называют вторичными.

Вторичные головные боли возникают как следствие патологических процессов, которые развиваются внутри организма, причем часто — не в голове, а в других частях тела.

Чтобы отличить такие головные боли от обычных (первичных), врачи разработали систему «красных флагов» — определили симптомы, которые указывают на угрожающее жизни состояние.

«Красные флаги»

Сигналы опасности при головной боли

• Внезапное появление сильной «громоподобной» головной боли.
• Возникновение новой головной боли, отличающейся от привычной.
• Значительное усиление привычных головных болей.
• Головная боль с аурой (зрительными нарушениями, реже — чувствительными расстройствами в виде покалывания или онемения в губах, языке, одной половине лица), которая продолжается более 1 часа или сопровождается симптомами слабости в конечностях.
• Появление ауры без головной боли в случае, если ранее не возникала мигрень.
• Аура, впервые возникшая на фоне приема гормональных контрацептивов.

КОГДА НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

<ul style="list-style-type: none">• Впервые возникшая головная боль у человека старше 50 лет.
<ul style="list-style-type: none">• Усиление головной боли при перемене положения головы или при нагрузках, связанных с повышением внутричерепного давления (кашель, чихание, сморкание, физическое напряжение, сексуальная активность).
<ul style="list-style-type: none">• Впервые возникшая головная боль у человека, страдающего от ракового процесса, ВИЧ-инфекции или иммунодефицитного состояния.
<ul style="list-style-type: none">• Головной боли сопутствуют оглушенность, спутанность сознания и потеря памяти.
<ul style="list-style-type: none">• Головной боли сопутствуют симптомы интоксикации: боли в мышцах, суставах, повышение температуры тела, озноб и т. п.
<ul style="list-style-type: none">• Головная боль, не прекращаясь, продолжается несколько недель и прогрессирует по интенсивности болевых ощущений.

Также нужно проявить бдительность и незамедлительно обратиться к врачу, если головная боль сопровождается:

- рвотой, не приносящей облегчения;
- сильным головокружением;
- повышением температуры тела;
- выраженной диареей;
- затруднениями дыхания;
- нарушениями зрения;
- нарушениями координации движений;
- неразборчивостью или спутанностью речи;
- потерей обоняния;
- постоянным звоном в ушах;
- появлением асимметрии лица;
- появлением асимметрии зрачков;

СЕРГЕЙ АГАПКИН

- напряжением мышц затылка, при котором человек не может наклонить голову вперед;
- невозможностью удерживать голову в вертикальном положении;
- появлением красной сыпи на коже;
- повышением артериального давления;
- отсутствием реакции на обезболивающие препараты.

Еще один «красный флажок», сигнализирующий о необходимости срочного обращения за медицинской помощью, — головная боль, возникшая после травмы головы или шеи, а также после хирургического вмешательства в этих областях.

Вообще вторичные головные боли могут возникать по множеству причин: из-за воспалений сосудов лица, воспаления зуба, повышенного внутричерепного давления, побочного действия некоторых лекарственных препаратов, заболеваний эндокринной системы, болезней уха, горла и носа.

Когда я только начал вести программу «О самом главном», со мной произошел важный для меня случай. Я ехал со съемок на такси, и по окончании поездки водитель наотрез отказался брать с меня деньги. Как он рассказал, его жена несколько месяцев страдала от постоянной головной боли, которая не менялась ни в лучшую, ни в худшую сторону. Сам водитель, мужчина южных кровей, сначала терпел, потом стал закипать. Знаменитая фраза «давай не сегодня, у меня голова болит», звучащая несколько месяцев подряд, многих может вывести из душевного

КОГДА НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

равновесия. Однажды, вернувшись с ночной смены, за завтраком он включил телевизор и случайно увидел нашу программу, ту самую рубрику, которая, как он выразился, «спасла семейную жизнь». А рубрика была... о гайморите как осложнении стоматологического лечения. В голове у него что-то щелкнуло и пазл сложился (жена лечила зубы за пару месяцев до этого + чувствует себя уставшей + появилась головная боль). Он посадил жену в машину и повез на рентген в ближайшую поликлинику. В результате выяснилось, что после неудачного лечения корневого канала возник гайморит, который и давал эти боли. Гайморит вылечили у хорошего ЛОР-врача, канал пролечили у другого стоматолога — боль ушла!

Денег водитель так и не взял, но вселил в меня уверенность, что наша телепрограмма — дело нужное и полезное для людей.

Но я хочу выделить те первоисточники головных болей, с лечением которых нельзя медлить ни минуты.

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ПРИЧИНЫ ВТОРИЧНЫХ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ

Причина	Сопутствующие симптомы
Ишемический инсульт	Потеря чувствительности, ощущение ползания мурашек или онемения, чаще всего в одной половине тела; сильная слабость; двоение в глазах, затуманивание зрения или полная его потеря; нарушения речи; шум в ушах; нарушения глотания; головокружение, тошнота и рвота; нарушение координации движений; нарушения глотания; бред, нарушение сознания, в некоторых случаях — потеря сознания.