

Что такое головная боль и какой она бывает?

Головная боль — один из наиболее частых симптомов. Термин включает все типы боли и дискомфорта, локализованные в области головы, но в быту его чаще используют для обозначения неприятных ощущений в области черепа..

По интенсивности боль в голове может быть:

- Сильной, порой невыносимой. Причины такой боли — мигрени, перепады давления, гайморит, черепно-мозговые травмы или инфекции.
- Длительной. Такая серьёзная боль указывать на поражения нервной системы инфекционного характера, менингит, туберкулез, паразитарные заболевания и даже на опухоль мозга. .
- Пulsирующей. Чаще всего так проявляет себя мигрень. Однако, это могут быть и сосудистые заболевания — поражение головного мозга, нарушение оттока ликвора или венозного оттока.
- Внезапной. Как правило, ее вызывает спазм сосудов головного мозга. Такое бывает в случае ущемления нерва при шейном остеохондрозе, при сосудистом кризе.

ГБПОУ «Соликамский социально-педагогический колледж имени А. П. Раменского»

«Профилактика Головных Болей»



Название организации

Адрес основного места работы
Адрес, строка 2
Адрес, строка 3

Телефон: (555)555-55-55
Факс: (555)555-55-55

Факторы риска практически идентичны как и у других заболеваний. Чаще всего в группе риска люди, которые:

- Часто испытывающие стресс, эмоциональное, физическое перенапряжение.
- Страдающие депрессией.
- Пребывающие в одном положении тела в течение длительного времени.
- Те, кто плохо питается.
- Люди, продолжительность сна у которых недостаточна.
- Злоупотребляющие алкоголем, курением.
- Страдающие хроническими инфекционными заболеваниями.
- Страдающие ожирением.
- Отклонения в гормональной сфере.
- Страдающие сосудистыми и сердечными заболеваниями.

Телефон: (555)555-55-55
Факс: (555)555-55-55

Адрес основного места работы
Адрес, строка 2
Адрес, строка 3

Санаторий-профилакторий ОАО «Соликамский завод «Урал»

Адрес: 618540, Россия, Пермский край, г. Соликамск, ул. Северная, 10а

Телефон: 8(34253) 2 17 89, 2 17 76, 2 17 73

*Если боли со временем не ути-
хают, а нарастают — зна-
чит, болезненный процесс про-
грессирует!*

*Лучшая профилактика
головных болей — здоро-
вый образ жизни и умение
избегать стрессов.*

Главные условия для этого:

- **правильное питание.** Пища не должна содержать токсинов, не провоцировать появление лишнего веса и поставлять организму необходимые витамины и аминокислоты;
- **физическая активность.** Посильные и умеренные занятия физкультурой, разминки в течение рабочего дня, плавание, бег, иппотерапия будут содержать мышцы в тонусе и
- **отсутствие вредных привычек.** Алко-
голь, курение, злоупотребление кофе и энер-
- **полноценный ночной сон.** ТОЛЬКО так организм сможет качественно отдохнуть и