Автор: http://www.jlady.ru/
10.05.2012 07:56 - Обновлено 10.05.2012 07:57

Тот факт, что ожидание ребенка – самое приятное ожидание в жизни любой женщины, сомнению не подлежит. Однако очень часто это ожидание омрачается различными неприятностями – например, головной болью. Головные боли во время беременности – проблема весьма актуальная для большого количества женщин. И пойти

привычным
всем
путем
–
просто
выпить
обезболивающую
таблетку
–
беременной
женщине
попросту
нельзя
, так как
фармакологические
препараты
могут
оказать
на
организм
будущего
малыша
весьма
негативное
влияние
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника** **предлагает** **спектр** **услуг**

По статистике, головная боль периодически досаждает примерно 80% всех женщин.
Причем
нередко
именно
во
время
беременности
женщина
впервые
«
знакомится
» с
головной

болью
.
Врачи
объясняют
это
явление
несколькими
объективными
причинами
:

- Гормональные изменения

Тот факт, что во время беременности в организме женщины очень сильно изменяется гормональный
фон,
известно
всем
без
исключения
. И
именно
это
колебание
прогестерона
и
эстрогенов
приводит
к
изменению
нормального
тонуса
стенок
сосудов
.
Поэтому
нет
ничего
удивительного
в том, что
подобное
явление
может

приводить к возникновению систематических головных болей.

- Вегетососудистая дистония

Во время беременности у очень большого количества женщин происходят различные нарушения нормальной работы сердечно – сосудистой, а также нервной систем. Это также объясняет часто возникающие головные боли.

- Рацион питания

Как правило, в большинстве случаев будущие мамы, сразу же после того, как узнают о своей беременности, кардинально меняют свой рацион питания. Например, отказываются от кофеина. А это может спровоцировать сильные головные боли.

- Метеозависимость

То, что такое понятие, как метеозависимость, на самом деле существует, ученые установили достоверно. И очень сильно этому явлению подвержены именно будущие мамы. Смена погоды, а уж тем более климатической зоны с высокой долей вероятности даст знать о себе головной болью.

- Неправильная осанка

Нередко во втором и третьем триместре беременности у женщины сильно нарушается осанка. И это приводит к возникновению частых головных болей. Частично с этой проблемой может помочь справиться бандаж.

Мигрень

Один из наиболее распространенных типов головной боли во время беременности – это мигрень. Заболевание характеризуется следующими симптомами: Голова чаще всего болит только с одной стороны, крайне интенсивна и носит пульсирующий характер. Боль настолько мучительна, что просто выбивает из нормальной колеи. Больной человек не может заниматься домашними делами, нормально спать, у него исчезает аппетит.

У беременных женщин чаще всего имеет место так называемая мигрень с аурой – особый подвид заболевания. Преддверием начала мигрени является появление ярких вспышек света или цветных кругов перед глазами будущей мамы. Вскоре за этим развивается сильнейшая головная боль, а спустя еще некоторое время – тошнота, рвота, непереносимость громких звуков и яркого света.

К счастью, во время беременности впервые мигрень дает о себе знать крайне редко. Да и у тех будущих мамочек, которые и раньше страдали от мигрени, заболевание протекает гораздо легче. Но в любом случае, о появлении подобной головной боли женщина должна как можно быстрее обратиться за медицинской помощью. С очень высокой долей вероятности врач примет решение о необходимости провести тщательное и развернутое обследование всего организма. Это необходимо для того, чтобы исключить такие серьезные заболевания, как тромбоз и внутричерепное кровоизлияние.

Боль, возникшая из-за физического напряжения

В том случае, если у будущей мамы периодически возникают умеренно выраженные боли с двух сторон головы, можно заподозрить головные боли, возникающие в результате физического напряжения. В этом случае активность женщины снижается крайне незначительно, либо и вовсе не изменяется. Чаще всего голова начинает болеть на фоне переутомления. Как правило, этот тип боли чаще всего возникает в первом и втором триместре беременности.

Как правило, в подобных случаях врач дает рекомендации изменить образ жизни и привычки, нормализовать сон, побольше времени проводить на свежем воздухе. Лечение фармакологическими препаратами, как правило, не назначается. Либо сводится к максимально возможному минимуму.

SOS!!!

К огромному сожалению, в некоторых случаях головная боль во время беременности может служить сигналом серьезной опасности. И вызвана она может быть такими патологиями нервной и сердечно сосудистой систем, как:

- Субарахноидальном кровоизлияние.
- Кровоизлияние в головной мозг. Чаще всего это случается у несознательных беременных женщин, которые злоупотребляют алкоголем.
- Тромбоз вен. Особенно внимательными должны быть мамы, страдающие от варикозного расширения вен. И чем сильнее запущено заболевание, тем выше этот риск.
- Инфекционные заболевания, поражающие головной мозг, например – менингит.

В подобных случаях зачастую родители вынуждены прибегнуть к хирургическому вмешательству либо к экстренному кесареву сечению. Так как это может стать причиной гибели ребенка, а порой и матери.

Но паниковать не стоит – это происходит достаточно редко. В большинстве случаев та головня боль, которую испытывают будущие мамы, не представляет никакой опасности для мамы и малыша. Просто запомните данную информацию – она поможет вам вовремя распознать потенциальную угрозу, обратиться к врачам и получить всю необходимую помощь.

Профилактика головных болей

Широко распространенная истина, гласящая о том, что любую болезнь проще предупредить, чем лечить, актуальна и в данном случае. Зачем ломать голову над тем, как избавиться от головной боли, если ее появления и вовсе можно избежать? Просто постарайтесь соблюдать следующие правила:

- Сон и прогулки

Нормальный здоровый сон необходим всем людям без исключения. А уж будущей маме – особенно. Следите за тем, чтобы вы спали не менее 8 часов в ночное время. Да и для дневного сна неплохо было бы выкроить час – другой. Не забывайте и про необходимость бывать на свежем воздухе.

- Питьевой режим

Вода – источник жизни. И не удивительно, если головная боль возникнет из-за банального обезвоживания. Особенно в первом триместре беременности, когда организм массово теряет воду вследствие банального токсикоза. Однако очень сложно сказать, какова же питьевая норма – все сугубо индивидуально и должно обсуждаться с лечащим врачом – гинекологом. В противном случае, если жидкости будущая мама станет потреблять больше, чем это необходимо организму, возможно появление отеков и повышение уровня артериального давления.

- Полноценное питание

Нередко мамочки долго и мучительно ищут причину, провоцирующую развитие головных болей, не подозревая, что правильный ответ лежит на поверхности. А если быть уж совсем точными – на тарелке. Голод зачастую становится истинным виновником головной боли, поэтому не забывайте о необходимости следить за своим рационом и графиком питания.

Кстати говоря, обратите также внимание и на свое меню. Головную боль могут провоцировать такие продукты, как орехи, шоколад, колбасные изделия, консервы и копчености. Их лучше отложить до более подходящего момента.

- Психологическое и физическое спокойствие

Постарайтесь свести к минимуму нервно – эмоциональные потрясения. Причем совершенно неважно, отрицательные они либо же положительные. В любом случае, самое главное для будущей мамы – это стабильность т покой. Да и от чрезмерных физических нагрузок также стоило бы отказаться – они вам сейчас совершенно ни к

чему.

- Окружающая среда

Постарайтесь всячески избегать нахождения в душных помещениях, в местах большого скопления людей, в прокуренных комнатах и переполненном общественном транспорте. Кстати говоря, результатом пренебрежения к этому требованию становится не только обычная головная боль, но и даже обмороки.

Лечение головной боли

Итак, с видами головной боли и профилактикой разобрались. Но что же делать, если, несмотря на все старания, избежать головной боли все же не удалось? Правильно – избавляемся от нее, героизм и терпение в данной ситуации совершенно не актуальны. Но как же это сделать правильно, чтобы не навредить крохе? Ведь таблетки чаще всего противопоказаны. Если лечение вам назначает врач, вы можете быть уверены, что оно будет совершенно безболезненным. Но и сами вы вполне можете помочь себе.

Очень часто эффективной мерой избавления от болевых ощущений становится кратковременных отдых в проветренной комнате, лишенной яркого света и громких звуков. А иногда даже самая настойчивая боль отступает после непродолжительного сна – разумеется, в том случае, если речь идет не о мигрени.

Также можно попробовать привлечь в союзники физическое воздействие. Попробуйте расслабиться и помассировать голову кончиками пальцев, круговыми движениями, по направлению от шеи к макушке. Некоторым женщинам очень эффективно помогает обычное мытье головы. А вот лед прикладывать к голове ни в коем случае нельзя – не стоит рисковать здоровьем.

В ряде случаев на помощь будущей маме приходит самый обычный сладкий некрепкий чай. Очень часто можно услышать совет о том, что стоит вместо заварки использовать ту или иную лекарственную травку. Однако делать этого ни в коем случае нельзя – многие из них могут спровоцировать развитие выкидыша или преждевременных родов.

Многие мамы весьма положительно отзываются об иглотерапии, гомеопатии и различных маслах. К подбору гомеопатов и специалистов по иглоукалыванию необходимо подойти крайне внимательно, ведь вы доверяете им самое дорогое, что может быть – ваше здоровье и здоровье крохи.

Да и с применением ароматических масел нужно быть аккуратными. Если вы хотите с их помощью избавиться от боли, для начала обязательно измерьте уровень артериального давления. В том случае, если оно окажется пониженным, отдайте предпочтение маслам апельсина и мандарина. А вот в том случае, если давление, напротив, повышено, помогут масла лаванды и лимона.

Такие масла, как масло тмина, фенхеля, базилика, жасмина, полыни, мяты перечной, фенхеля и туи, во время беременности и последующем кормлении грудью строго запрещены. У беременной женщины они могут привести к самопроизвольному прерыванию беременности. А кормящая мама будет удивлять, почему ее кроха так плохо спит.

Мы дали лишь общую информацию, но помните о том, что она не может заменить собой поход к врачу и адекватное лечение. Только врач точно знает, как необходимо избавляться от боли в каждом конкретном случае.