

В зависимости от механизма происхождения ученые выделяют пять основных типов головных болей.

Если боли возникают при различного рода поражениях центральной нервной системы (черепно-мозговые травмы, нейроинфекции, опухоли...), - это так называемые органические головные боли. При переутомлении (обычно к вечеру), если появляется тяжесть и давление во лбу, в глазах или в затылке, надо вести речь об астенических головных болях. Сосудистые могут возникать как при пониженном артериальном давлении (гипотонии), так и при гипертонии, а еще при атеросклерозе. Чаще всего появляются при перепадах артериального давления. Такие боли имеют преимущественно пульсирующий характер, человек иногда испытывает чувство жжения, неприятное покалывание в голове.

Головные боли, возникающие в результате какого-то эмоционального, психического напряжения, нередко на фоне скрытой депрессии, обычно не снимаются традиционными обезболивающими препаратами. Их называют психалгиями.

Особняком стоит мигрень, являющаяся также сосудистой болью, проявляется она приступами.

При «органической» головной боли, как и при мигренях, требуется специальное комплексное лечение. Все остальные виды головных болей (как и легкие формы мигрени) человек может научиться ликвидировать самостоятельно и без применения химических медикаментов. Но сначала все-таки - об обезболивающих препаратах.

## ОДНО ЛЕЧИМ, ДРУГОЕ КАЛЕЧИМ?

Лекарства от болей изобретают, наверное, со времен зарождения человечества.

# ОХ, УЖ ЭТИ ТИПЫ!

## У вас часто болит голова?

Их приготавливали колдуны и шаманы, химики и знахари, врачи и фармакологи.

120 лет назад появилось средство, которое хоть и в измененном виде, но дошло до наших дней. Изобрел его фармацевт Джон Пембертон из американского штата Джорджия. Он страдал головными болями и, чтобы справиться с ними, сварил для себя снадобье из красного вина с добавлением в него масла семян тропического растения коки. Сироп оказался не только действенным, но и вкусным. Вскоре предприимчивый фармацевт, разбавляя его водой, продавал новый лечебный напиток всем желающим. Так было положено начало популярнейшей кока-коле. Правда, впоследствии в нем изменили многие ингредиенты. В частности, вместо свежих листьев коки стали добавлять выжаты, содержащие значительно меньшее количество наркотика коки.

В XX веке люди стали постепенно отказываться от приема обезболивающих наркотиков (типа опия, кодеина...), поняв, что к ним может возникнуть привыкание. На смену этим препаратам пришли, как тогда казалось, менее вредные средства.

Наиболее популярными оказались препараты из группы аспирина (ацетилсалициловой кислоты) - начиная от обычного аспирина до аскофена и упсарина (помните рекламу «аспирина У-ПСА»?). Эти средства разжижали кровь и потому назначались в качестве противоишемического и противоишемического средства.

Однако после многолетнего увлечения

американцев приемом этого препарата у них увеличилось количество гастритов и язв, а также нарушений беременности (вплоть до выкидышей). Теперь в США к нему относятся весьма осторожно. Если аспирин все же входит в число любимых вами препаратов, то хотя бы не принимайте его натощак!

Давно известный всем анальгин в наши дни «выходит из моды»: считается, что он плохо действует на кровь, угнетает образование белых клеток. Однако при приеме небольших доз этого не происходит.

Сейчас наибольшее распространение стали получать препараты из группы парацетамола - это широко разрекламированные эффералган, колдрекс, панadol, калпол. Между тем трудно найти лекарство, которое было бы столь коварным по отношению к печени, чем парацетамол. И особенно для тех, у кого печень уже больна, кто регулярно употребляет алкоголь.

Прекрасный препарат баралгин, эффективный при сосудистых болях, увя, иногда дает обратный эффект, вызывая колики в животе и усиливая боли в критические дни у женщин.

Ну а самый молодой из обезболивающих препаратов - ибупрофен, относясь к желудку и кишечнику нежнее, чем аспирин, при частом и длительном приеме может увеличивать риск инфарктов и инсультов.

«Что же тогда делать, если химических лекарственных препаратов, не имеющих побочных эффектов, просто не существует?» - спросите читатели.

Нужно учиться снимать головные боли без химических средств.

**В ПОЛЬЗУ МАССАЖА.** Если головная боль наваливается в течение дня и связана в первую очередь с переутомлением, нужно, поудобнее устроившись в кресле, немного откинуть голову и начать растирать лоб кончиками пальцев от средней линии в стороны. Затем переходим к волосистой части головы, поглаживая и растирая ее кругами по всей поверхности, начиная от висков. Заканчивается массаж поглаживанием затылка. Дыхание произвольное, но лучше - в успокаивающем, затухающем ритме. Повторять процедуру 4-8 раз.

Далее нужно растирать нос, двигаясь от бровей до уголков рта. Растирая нос, два пальца левой руки держите с левой стороны носа, а два пальца правой руки - с правой стороны. Повторите это 8-12 раз.

## СОВЕТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ

● Если вас беспокоит боль в голове и причина ее неясна, попробуйте опустить обе руки по локоть в очень горячую воду и держите в ней, пока боль не начнет стихать, подливая при остывании горячую воду.

● Смочив кусок шерсти смесью равного количества уксуса и оливкового масла, приложите к голове и держите, пока боль не начнет ослабевать.

● Головная боль может пройти или ослабнет, если прислониться лбом к оконному стеклу. Дело в том, что оно

нейтрализует электростатический заряд, скопившийся на коже, который возможно, и вызывает болезненные ощущения.

● При болях в затылке, чаще всего возникающих при переутомлении, помотайте головой вверх и вниз по 2-3 раза. Затем, ослабив напряжение мышц шеи, сделайте по несколько круговых движений в разные стороны. Поступайте так несколько раз в течение дня.

● Если голова болит из-за повышения давления, должны помочь умеренно горячие ножные и ручные ванны.

● Если головная боль вызвана переутомлением или стрессовым воздействием, неплохо выпивать еще с утра 1 стакан настоя из равных частей ромашки аптечной, листьев мяты перечной, плодов фенхеля, корня валерианы (завариваем на 1/2 стакана кипятка 2 столовые ложки смеси и настаиваем в термосе в течение дня).

● Уменьшает головные боли настой мяты (1 столовая ложка мяты на 1 стакан кипятка, настаивать 40 минут и процедить). Его пьют медленно небольшими глотками настоя носом, а два пальца правой руки - с правой стороны. Повторите это 8-12 раз.

● При продолжительной головной боли помогает настойка барвинка: 20 г сырья на 100 мл спирта настаивается 9 дней. Принимается по 5 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

● При упорных головных болях (но только в тех случаях, если они не вызваны повышением артериального давления!) рекомендуется пить крепкий чай и принимать теплые ножные ванны. Хороший эффект дает сок из сырого картофеля, а также прополис: 20 г разведить в 40 г спирта, накапать на хлеб и съесть (3 раза в день).

**Евгений ТАРАСОВ, врач высшей категории**



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

Этот комплекс физических упражнений, рассчитанный на полтора часа, я разработал самостоятельно. Но последние два-три года постепенно его сокращаю, уделяя больше внимания качеству выполнения упражнений, а не их продолжительности. Во многом благодаря физическим упражнениям я и поддерживаю здоровье, веду полноценный образ жизни. А врач умоляет меня не шевелиться! Нельзя же не шевелиться человеку! Движение - и есть жизнь!

При госпитале работает Центр традиционной медицины, где применяют, в частности, и метод лечебного голодания. Туда приезжают люди с большими животами, которым не жалко денег на похудение. Но у меня живота не было. И я предложил врачам сделать более тонкую работу: под их наблюдением в качестве эксперимента провести лечение аневризмы с помощью голода. Однако им оказался не интересен мой уникальный опыт.

К счастью, была весна, я уехал в деревню и, конечно же, поправил свое здоровье вопреки мрачному пророчеству врачей. Как там «не шевелиться», когда надо

Этот удивительный человек совершил великие подвиги, достиг высочайших вершин, добился потрясающих успехов - но не в покорении народов и природы, а в борьбе... с собственными слабостями и болезнями. Его опыт выживания может быть полезен очень многим. Наш герой - участник Великой Отечественной войны, кавалер многих орденов и медалей, полковник, историк, журналист Анатолий МИТРОХИН.

# ОН ПОБЕДИЛ ИНФАРКТ

**Анатолий Михайлович, вам 80 лет, а выглядите вы лет на 20 моложе. Однако здоровым, выносливым и жизнерадостным вы стали... после четырех тяжелых инфарктов и клинической смерти. Как вам удалось фактически вытащить себя с того света?**

- Раньше я был бунтарем, боролся за правду, критиковал пороки людей, невзирая на лица. И на нервной почве схлопотал себе многочисленные болячки. После тяжелейшего (трансмурального) инфаркта я лежал в госпитале, и врачи не оставляли мне почти никаких шансов на выживание. В это время, к счастью, мне попала в руки книга профессора Николаева о лечебном голодании. По изложенной в ней методике я несколько раз провел полторасуточную голодовку. И, к великому удивлению медиков, быстро пошел на поправку.

Я решил покончить с бунтарским прошлым, уединился в своем «родовом имении» - в селе Ильинке Рязанской области. С тех пор прошло уже четверть века, и все эти годы чувствую себя нормально. Правда, без чрезвычайных ситуаций не обошлось. Год назад врачи обнаружили у меня аневризму аорты и направили в хирургическое отделение госпиталя имени Вишневского. От операции я отказался, но согласился пройти обследование. И вот однажды утром в палату заходит лечащий врач, а я, как обычно, делаю зарядку. Лежа на кровати, поднимаю вверх прямые ноги. Он всплеснул руками и закричал: «Анатолий Михайлович, ради бога, не шевелитесь! Вы можете умереть в мгновение ока!». А я говорю: «Тогда везите меня заранее в морг. Там я спокойно закончу зарядку».

вынести на улицу улы, которые имеют приличный вес! А заготовка дров? А перекапывание огорода?

Тут я должен объяснить читателям, что мой герой - не сумасшедший и не самоубийца. Метод интенсивного восстановления после инфаркта еще лет 20 назад разработали в Институте скорой помощи имени Склифосовского. Суть метода в том, чтобы во время образования на сердце рубца вызвать его «обрастание» более мелкими кровеносными сосудами - капиллярами - с помощью дозированных физических упражнений, активизирующих процессы жизнедеятельности. Благодаря этому кровоснабжение пораженного участка полностью восстанавливается.

Я присутствовал на занятиях экспериментальной группы больных, перенесших обширный инфаркт. Под руководством опытного тренера и врача они уже на следующий день после инфаркта начинали осторожно шевелиться на постели. Дня через три делали упражнения сидя, а через неделю - стоя, постепенно увеличивая нагрузку. А через несколько месяцев выходили в парк для силовых упражнений. Мужчины «играли» тяжелыми камнями, возили друг друга на плечах. В Подмосковье по многу километров ездили на велосипеде и бегали на лыжах... Анатолий Михайлович, по сути, делал то же самое, только без руководства наставника, на свой страх и риск.

- Недавно я даже тряхнул стариной и с удовольствием постоял на голове (раньше делал это каждый день, теперь - лишь изредка, в порядке контроля самочувствия). А ведь во время этой стойки надо очень прилично

натуживаться. Но я вовсе не призываю всех больных стариков встать на голову: для этого нужно иметь тренированное, худое тело - в противном случае можно и шею сломать. Просто хочу сказать, что не стоит хоронить себя, даже если врачи разводят руками. Займитесь собой, начните вести здоровый образ жизни: шевелитесь, голодайте, делайте посильную работу - и недуги отступят. Я неоднократно убеждался в этом на личном опыте.

**- Недавно вы выступили по центральному телевидению. Зрителям вас представили как человека, который помог себе сам в борьбе с многочисленными болячками. Но особенно развеселил всех ваша декларация по мотивам известной песни: «И вот, кто с тыквой по жизни шагает, тот никогда и нигде не пропадет...».**

- Но я говорил это на полном серьезе! Тыква - богатейший источник калия и других микроэлементов, которые очень полезны для здоровья. Не менее полезен и сам процесс выращивания этой бахчевой культуры. Ведь для этого надо как следует «пошевелиться»: по-

книги о героях войны бесплатно, а нередко - в убыток себе. Но я говорю: «Слушай! Я получаю здоровье, потому что этими книгами живу. Если меня «запечатать», лишит возможности заниматься своим делом, то я умру! И вообще, доброе дело прежде всего оборачивается добром к тебе самому. В этом еще один секрет здоровья».

**- Встречались на вашем пути оздоровления ошибки?**

- Конечно, и предостаточно. Например, когда после первого инфаркта врачи говорили мне: «Не шевелитесь, а то помрешь!», надо было прислушаться. Если и шевелиться, то очень дозированно. Но я стал это делать чуть ли не постоянно - а в результате схлопотал еще один инфаркт, который убедил меня соблюдать разумную осторожность. С некоторого времени мне стала более полезна ходьба, а не бег. Сейчас я заканчиваю работу над книгой о здоровом образе жизни, где речь идет о лучших в мире методах и системах оздоровления. Многие из них я испытал на себе и поэтому могу говорить со знанием дела. Хочу доказать, что можно восстановить здоровье и вести полноценную жизнь,



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

если захотеть работать над собой. Моя книга так и называется: «Приказал себе не болеть».

Человек в пожилом возрасте, которого посетил тяжелый недуг, получит от моей книги моральную поддержку: не все потеряно. Он поймет, что не так страшен инфаркт, как страх перед ним. Когда нет страха, организм легче справится даже с таким тяжелым заболеванием. Великий Иван Павлов писал: «Человеческий организм в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». Так дайте этой системе работать полноценно!

Беседу вел **Михаил ДМИТРУК**