

**Piotr Obmiński**

ZŁOTE  
MYŚLI

# Migrena stop!



**102** skuteczne  
sposoby  
na ból głowy!

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 12.08.2007

Tytuł: Migrena stop!

Autor: Piotr Obmiński

Wydanie II

ISBN: 978-83-7521-423-9

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis - Witkowska

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

## SPIS TREŚCI

<u>Bóle głowy dotyczą niemal 90% mężczyzn i 95% kobiet.....</u>	4
<u>Migrena.....</u>	5
<u>Bóle głowy z powodu problemów z zatokami.....</u>	7
<u>Bóle głowy spowodowane napięciem .....</u>	8
<u>102 rady.....</u>	8

## **Bóle głowy dotyczą niemal 90% mężczyzn i 95% kobiet**

Wszelki ból jest zły, jednak mało jest rzeczy tak psychicznie wyczerpujących, jak ból głowy. Wpływa on na nasze samopoczucie, na naszą wydajność, nawet na nasze życie społeczne. Jeszcze po jego ustaniu czujemy się psychicznie i fizycznie wykończeni.

Bóle głowy są różne. Można wyróżnić takie, których przyczyną jest migrena, których przyczyną są zatoki, oraz te wynikające z napięcia. Są one naprawdę bardzo różne, cechą wspólną jest w nich to, że dotyczą tej samej części ciała - głowy.

Jednak większości bólów głowy daje się unikać. Fakt, jest oczywiście w aptekach duża ilość leków pomagających uśmierzyć ból głowy. Po co jednak czekać, aż się zacznie? Czy nie lepiej po prostu postarać się, by głowa nie zaczynała nas boleć? Czy nie lepiej zapobiegać, niż leczyć?

Niniejsza książeczka zawiera koło setki prostych, ale bardzo skutecznych rad na temat jak zapobiec bólom głowy. Zanim jednak dojdziemy do rad, dobrze będzie zrozumieć nieco bliżej różne rodzaje tych bólów.

## Migrena

Migrena to rozsadzający głowę ból, rozpoczynający się z pozoru bez żadnego powodu. Powodem migreny są sprawy związane z naczyniami krwionośnymi umiejscowionymi w głowie. Konkretnie wydaje się, iż to napęcznienie naczyń krwionośnych zapewniających dostarczanie krwi do mózgu wyzwała ból. Z przyczyny tego stanu mogą być u różnych ludzi różne, choć wiele z nich powtarza się u wielu osób.

Obok bólu głowy, innymi, niemal równie częstymi objawami ataku migreny są mdłości i zaburzenia wzroku.

Migreny są bez porównania najczęstszą formą bólu głowy. Dotykają 10 do 15 procent ludności świata. Szczególną cechą migreny jest to, że pojawia się na ogół w dzieciństwie lub w okresie dorastania, najczęstsza zaś jest u ludzi młodych i w średnim wieku.

Jedyną pozytywną rzeczą, jaką można powiedzieć o migrenie jest to, że z reguły z wiekiem ustaje. Nie ma ona natomiast nic wspólnego ze środowiskiem, w jakim żyje dana osoba, z jej wychowaniem, czy klasą społeczną. Ona naprawdę nikogo nie dyskryminuje.

Migreny mają ogromny wpływ na jakość życia danej osoby. Wpływa nie tylko na życie jej samej, ale także na życie jej najbliższego otoczenia. Ataki migreny mogą czasem być tak silne, że dana osoba musi zrezygnować ze swych normalnych czynności na trzy - cztery dni pod rząd.

Kiedy ból związany z migreną już się rozpocznie, jest to istna tortura. Czuje się to tak, jakby cała połowa naszej głowy była odrywana. W dodatku bardzo niewiele można wtedy zrobić, by ból ustał.

Atak migreny z czasem sam mija. Zazwyczaj, kiedy dotknięta nią osoba porządnie prześpi kilka godzin. Ataki występują z różną częstotliwością u różnych osób, potrafią od kilku razy w tygodniu, do bardzo sporadycznych, nawet tylko raz na kilka lat.

Choć na ogół atak migreny pojawia się niespodziewanie, u niektórych ludzi można jednak przewidzieć atak migreny. Na przykład istnieje większe prawdopodobieństwo ataku migreny w czasie menstruacji, oraz w sobotę rano, po stresującym tygodniu pracy.

Choć wielu z cierpiących na migrenę ma rodzinną historię tej dolegliwości, dokładna natura jej dziedziczenia nie jest dotąd znana. Uważa się, że ludzie cierpiący na migrenę odziedziczyli pewną nieprawidłowość w regulacji naczyń krwionośnych.

Niżej wymienione czynniki działają często jako wyzwalacze ataku migreny:

- **Stres** jest jednym z podstawowych czynników mogących spowodować atak. Stresu zaś może być trudno uniknąć, jako że często stanowi on niejako integralną część życia zawodowego.
- **Złość** także potrafi wywołać atak migreny. Ludziom o wybuchowym usposobieniu można zalecić, by nauczyli się kontrolować swój gniew. Najlepszą metodą jest oczywiście tradycyjne liczenie do dziesięciu. Następnym razem, kiedy

poczujesz złość, zanim wybuchniesz, policz bardzo wolno od jednego do dziesięciu. Jest duża szansa, że do tego czasu znacznie się uspokoisz.

• **Zmęczenie** - zarówno fizyczne, jak i psychiczne - także potrafi spowodować atak migreny. A zatem nie przeciążaj się za bardzo. Kiedy Twój organizm sygnalizuje Ci, że zaczyna mieć dość, odłóż to co robisz i odpocznij. Uświadom sobie, iż jeszcze nieco więcej zrobione dzisiaj nie zrównoważy Twojej, spowodowanej migreną, niezdolności do pracy jutro, albo przez kilka następnych dni.

Pozytywną wiadomością powinno być dla Ciebie to, że migrenom można w znacznej mierze zapobiegać. Jak? - to opiszemy w dalszym toku tej książki.

## **Bóle głowy z powodu problemów z zatokami**

Także problemy z zatokami powodują bóle głowy. Zatoki to niewielkie puste przestrzenie w kościach twarzy, tuż pod skórą. Są one skoncentrowane w okolicach nosa, skroni i wokół oczu. Czasem, w wyniku infekcji, te przestrzenie są wypełnione śluzem i w stanie zapalnym. Prowadzi to do bólów głowy.

Istnieje wiele możliwych przyczyn zapalenia zatok, są to: alergia, skrzywiona przegroda nosowa, ostre przeziębienie, powiększone fragmenty śluzówki wewnątrz nosa, oraz trwająca ostra infekcja.

## **Bóle głowy spowodowane napięciem**

Bóle głowy spowodowane napięciem także są częste u wielu ludzi. Wywołuje je stres i niepokój. Kiedy dana osoba jest zestresowana, pojawia się u niej ból głowy tego rodzaju. Za mało snu, niepokój, troski i zmartwienia stanowią przyczyny takiego bólu głowy.

### **102 rady**

Jakakolwiek by nie była przyczyna Twych bólów głowy, większość z nich daje się unikać. Zastosuj się zatem do poniższych rad, a może będziesz zaskoczony widząc, że to naprawdę w dużym stopniu od Ciebie zależy uniknięcie bólu głowy.



## 1

**N**ie czytaj na leżąco. Jest bowiem pewne, że pozycja leżąca nie nadaje się do tego celu. Mimo to wielu ludzi chętnie kładzie się właśnie po to, żeby poczytać. Wielu też ma zwyczaj czytać kilka minut w łóżku przed zaśnięciem. Nie rób tego! Nie służy Ci to, szczególnie, jeśli cierpisz na częste bóle głowy.

## 2

**J**eśli musisz czytać leżąc, podeprzyj głowę co najmniej dwiema poduszkami. Poduszki te podtrzymają Twą głowę i szyję tak, że głowa będzie się znajdowała w pozycji nieco uniesionej. Spowoduje to mniejsze szkody dla Twoich oczu, i mniejsze ryzyko bólu głowy.

## 3

**D**o czytania potrzebujesz dobrze oświetlonego pokoju. Należyte oświetlenie jest bardzo ważne przy czytaniu, robótkach ręcznych, czy innej podobnie precyzyjnej pracy. Pamiętaj jednak, że za dużo światła jest tak samo szkodliwe, jak mrok.

## 4

**Źródło światła** nie powinno być umieszczone przed Twymi oczyma, ale poza Twoją głową. To samo dotyczy komputera - tu także źródło światła powinno być za Tobą.

## 5

**Książki** czy gazety nie trzymaj przy czytaniu za blisko oczu. To właśnie ma miejsce kiedy czytasz leżąc - tekst ma tendencję przesuwać się bliżej do Twoich oczu, niż zamierzałeś. Jest to szkodliwe dla oczu, bowiem mięśnie oczne muszą się bardzo napinać, byś mógł widzieć blisko leżące przedmioty. Książka powinna znajdować się na wysokości klatki piersiowej.

## 6.

**Czytanego** tekstu nie trzymaj też za daleko od oczu. Jest to również szkodliwe, jak trzymanie go za blisko. Trzymaj go na wysokości swojej klatki piersiowej. Wiele nowoczesnych księgarni ma pulpity umożliwiające trzymanie książek na odpowiednim poziomie.