Мигрень: первая помощь при приступе

Чек-лист первой помощи при приступе мигрени (Практичные рекомендации для пациентов)

1. Немедленные действия (первые 15 минут)

- [ ] **1.1** Темнота и тишина Задернуть шторы, надеть маску для сна — Использовать беруши/наушники с шумоподавлением
- [ ] **1.2** Холод на лоб/шею — Обернуть лед полотенцем (на 15 минут с перерывами) — Альтернатива: охлаждающий гелевый патч
- [ ] **1.3** Кофеин + анальгетик (если нет противопоказаний) — Чашка крепкого кофе + ибупрофен/аспирин — *Механизм:* кофеин усиливает всасывание препаратов на 40%

2. Расслабление мышц (спазм → боль)

- [ ] **2.1** Самомассаж — Круговые движения пальцами: 1. Виски → надбровные дуги 2. Основание черепа (за ушами) 3. Трапециевидные мышцы

3. Дыхание

- [ ] **3.1** — Вдох 4 сек → задержка 7 сек → выдох 8 сек — Повторять 5циклов

4. Экстренные нутрицевтики (Принять при первых симптомах ауры)

- [ ] **4.1** Магний МУЛЬТИХЕЛАТ (глицинат/тауринат) - 3-4 таблетки
- [ ] **4.2** Таурин – 3 капсулы
- [ ] **4.3** Гинкго Билоба – 3-4 капсулы (если нет склонности к гипотонии)

Когда срочно к врачу? Головная боль +: — Температура > 38°C — Спутанность сознания — Судороги/онемение конечностей — Впервые возникшая боль после 50 лет

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?