

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИСТУПЫ МИГРЕНИ У СТУДЕНТОВ

Суркова Анастасия Дмитриевна

студент, Алтайский Государственный Медицинский Университет, РФ, г. Барнаул

Бардакова Александра Юрьевна

студент, Алтайский Государственный Медицинский Университет, РФ, г. Барнаул

Тихонов Константин Константинович

студент, Алтайский Государственный Медицинский Университет, РФ, г. Барнаул

Кенесханова Айдана Айболкызы

студент, Алтайский Государственный Медицинский Университет, РФ, г. Барнаул

Найманбаев Нурсултан Русланович

студент, Алтайский Государственный Медицинский Университет, РФ, г. Барнаул

Лобыгина Наталья Михайловна

научный руководитель,

Аннотация. В данной статье обсуждается актуальная тема развития мигрени, её причины, факторы вызывающие данные приступы, частота головных болей и возраст пациентов. Выясняется, что многие страдают данной патологией с молодых лет, и что у 25% студентов 4 курса АГМУ есть такая патология. Проводилось исследование по изучению влияния физических упражнений на частоту мигренозных приступов, а также на интенсивность головных болей в это период.

Abstract. This article discusses the current topic of migraine development, its causes, factors that cause these attacks, the frequency of headaches and the age of patients. It turns out that many people suffer from this pathology from a young age, and that 25% of students of the 4th year of asmu have this pathology. A study was conducted to study the effect of exercise on the frequency of migraine attacks, as well as on the intensity of headaches during this period.

Ключевые слова: мигрень, головная боль, физическая культура.

Keywords: migraine, headache, physical culture.

По состоянию на 2019 год, мигрень является одной из наиболее распространённых причин нетрудоспособности. Порядка 10% людей на всей планете страдает этим недугом. С каждым годом растёт число людей, имеющих диагноз мигрень. Мигрень проявляется в молодом возрасте и сопровождает человека всю его жизнь. Что же такое мигрень? Мигрень-это хроническое неврологическое заболевание, которое проявляется головными болями, чаще

всего односторонними(но не всегда, бывают и двусторонние), пульсирующими, длящимися от 2 до 72 часов[3]. Данные боли могут начинаться с ауры, так называемые мигрени с аурой, когда человек перед приступом может наблюдать различные зрительные, слуховые, вкусовые и обонятельные галлюцинации. Может проявляться без ауры, но в любом случае предвестники мигрени, а это плохое настроение, раздражительность, тяга к какой-либо еде, могут предупредить обладателя этой патологии о надвигающейся боли. Приступы данных болей не купируются сном, не проходят при приеме анальгина, к тому же в это время развивается свето- и звукобоязнь.[4] Приступ может длиться несколько суток и после него человек чувствует себя разбитым, лишенным сил и энергии. Во время болей невозможно работать, думать, принимать решения, даже обычные процессы жизнедеятельности, к примеру, сон, еда, прогулка приносят огромный дискомфорт и боль в этот период. Согласитесь тяжело быть успешным в различных сферах жизни, если ты даже предположить не можешь когда тебя свалит этот недуг в постель.

Вышеупомянутые симптомы очень сильно влияют как на учебные процессы студентов, так и на будущие рабочие навыки врача. Ведь, как вы понимаете, хирург не может оперировать, участковый врач не может объективно оценивать ситуацию, врач скорой помощи не может оказать должную помощь при наличии нескончаемой пульсирующей боли.

Актуальность темы: считаю данную тему актуальной, так как очень важно уметь предотвратить приступы, чем каждый раз лечить, принимая препараты, от которых потом может возникнуть как привыкание, так и абוזусная головная боль(головная боль от приема большого количества обезболивающих препаратов).

На начальных этапах мигрень купируется приемом НПВС, в идеальной комбинации парацетамол 500 мг и ибупрофен 500 мг, при тошноте(которая часто возникает во время приступа) рекомендуется мотилиум.[2] Далее при прогрессировании назначаются более тяжелые препараты из группы триптанов, после того как и они перестанут помогать купировать приступ будет очень сложно, так что нужно подумать, а стоит ли постоянно принимать лекарства или всё же есть альтернативы. Конечно есть, сразу скажу, что совсем избавиться от приступов мигрени физическая культура не может, но снизить их частоту в месяц вполне возможно. Многие учёные спорят о возникновении этой патологии, до конца не известно, что вызывает её, но можно с уверенностью сказать, что эта болезнь наследственна. Одной из версий врачей является теория о гиперреактивности сосудов головного мозга, под действием триггеров сосуды начинают сужаться, что влечет за собой приступы болей. Самым распространенным триггером являются зажатые перикраниальные мышцы, мышцы шеи и плечевого пояса. Это и не удивительно, ведь по большей мере человек проводит свое время сидя, склонившись над учебником, тетрадью, за компьютером, планшетом, телефоном. Мы перестали задумываться о нашей спине и затекших мышцах, а ведь именно эта проблема является апогеем мигренозных приступов. В связи с этим было решено провести исследование о пользе умеренных физических нагрузок на частоту мигрени в месяц.

Целью данного исследования считаю выявить благотворное влияние физических нагрузок на протекание мигрени.

Задачи:

1. Изучить этиологию и патогенез мигрени.
2. Провести опрос студентов 4 курса с целью найти страдающих данной патологией.
3. Изучить влияние физической нагрузки на пациентов с мигренозными приступами.

Методы и материалы.

К сожалению мигрень проявляется в молодом возрасте и при опросе студентов 4 курса было выявлено 25% студентов с признаками мигрени и 10% с поставленным диагнозом. Считаю это большим процентом.

Были отобраны участники исследования, их было 10 человек, данные люди были с

подтвержденным диагнозом мигрень. Им был предложен комплекс простых упражнения для шеи, спины и плечевого пояса на каждый день и комплекс упражнений на всё тело, который они должны были выполнять через день. Срок проведения исследования 2 месяца, первый месяц студенты просто вели привычный им образ жизни, отмечая каждый приступ в дневник головной боли, следующий месяц участники начали заниматься, с первого числа этого месяца, каждый так же вёл дневник головной боли. Но мы не забывали, что помимо мигреней существуют головные боли напряжения, что конечно же дифференцировалось участниками и помечалось в дневник. Они также при приступе купировали его, прописанными лекарственными препаратами, но продолжали заниматься физической культурой. Очень важно отметить, что данный комплекс-это обычные общеразвивающие упражнения на разные группы мышц, без силовых утяжелителей, гирь, гантель и перегрузок, так как любые физические перегрузки неблагоприятно влияют на развитие мигрени. Студенты начинали с малого количества подходов, делали упражнения без насилия к своему организму и при приступе головной боли(такого не встретилось)должны были прекратить упражнения.

В конце месяца были сверены результаты частоты приступов, данные полученные нами, представлены в таблице №1.

Таблица 1.

Данные о результатах частоты приступов

Порядковый номер студента	Число приступов в месяц	Число приступов в
	до тренировок	тренировок
Студент №1	5 приступов	3 приступа
Студент №2	4 приступа	2 приступа
Студент №3	3 приступа	2 приступа
Студент №4	6 приступов	3 приступа
Студент №5	5 приступов	2 приступа
Студент №6	4 приступа	3 приступа
Студент №7	3 приступа	2 приступа
Студент №8	4 приступа	4 приступа
Студент №9	5 приступов	1 приступ
Студент №10	4 приступа	2 приступа

Результаты и обсуждения

Исходя из результатов, полученных после месяца тренировок можно увидеть, что шестеро студентов в месяц занятий имели в 2 раза ниже число приступов, чем в обычный месяц их жизни, один из участников не увидел разницы, а один снизил количество приступов в 5 раз.

По опросу о физическом самочувствии, все уверенно ответили, что стали более выносливыми, стало легче вставать с утра, да и головные боли стали менее болезненны.

Выводы: исходя из данного исследования можно сделать выводы, о том что физическая культура очень благотворно влияет на протекание такого хронического заболевания как мигрень. Но очень важно соблюдать меры безопасности в этом, не переусердствовать. Также хочется сказать, что все таки, поскольку мигрень считается полиэтиологичным заболеванием, то и купировать её стоит с разных сторон, это не только физические нагрузки, но и правильное питание, постоянная разминка мышц шеи, спины, плечевого пояса, комплексы растяжки, рациональный водный рацион, исключение стрессов, табачного дыма, алкоголя, а также пищевых триггеров из жизни, таких как орехи, шоколад, авокадо, это самые частные пищевые причины мигрени.[5] Всем обладателям мигрени стоит задуматься об этом и изменить свой образ жизни, такими не трудными действиями можно снизить количество головных болей, улучшить качество жизни, развить мышцы, избавиться от болей в спине и

шей, а также укрепить иммунную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Список литературы:

1. Колосова О.А., Осипов В.С. Современные аспекты клиники и патогенеза мигрени (обзор) // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 1991.- №5.- с. 104-106.
2. Вейн А.М., Колосова О.А., Яковлев Н.А., Слюсарь Т.А. Мигрень. - М., 1995. - 180 с.
3. Шток В.Н. Головная боль. - М.: Медицина, 1987. - 304с
4. Головная боль. В кн.: Неврология для врачей общей практики / Под ред. А.М. Вейна.- 2-е изд.- М.: Эйдос Медиа, 2002.- С. 18-48.