

От планирования беременности до радости материнства!

Планирование семьи и беременность для пациенток,
страдающих мигренью



Жизнь и мигрень

Жить лучше. Каждый день.
Сервис для пациентов от Novartis.

Содержание

К ЖЕЛАННОМУ МАТЕРИНСТВУ, НЕСМОТРА НА МИГРЕНЬ _____	3
СОЗДАТЬ СЕМЬЮ ПРИ ИМЕЮЩЕЙСЯ МИГРЕНИ? ДА, ЭТО ВОЗМОЖНО! _____	4
Возможно ли улучшение во время беременности? _____	4
Почему течение мигрени во время беременности изменяется? _____	5
ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ – ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ _____	6
Разговор по душам – делитесь своими переживаниями _____	6
Как справляться с мигренью на этапе планирования беременности? _____	6
Визиты к специалистам и здоровый образ жизни _____	9
НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ _____	10
Дневник мигрени – дополнительная поддержка _____	10
Препараты от мигрени – только после консультации с врачом _____	10
Приступ мигрени: хорошая подготовка – это (почти) все _____	12
ДОЛГОЖДАННЫЙ МОМЕНТ – ВАШ МАЛЫШ ГОТОВ ПОЯВИТЬСЯ НА СВЕТ _____	14
Не страшитесь приступа мигрени _____	15
ПОСЛЕ РОДОВ – БУДНИ НОВОИСПЕЧЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ _____	16
Новые триггеры? Новые стратегии! _____	16
Поддержание баланса души и тела _____	19
ОБЪЕДИНЕННЫМИ УСИЛИЯМИ МЫ СПРАВИМСЯ! _____	20
(БОЛЬШЕ) НЕТ ЖЕЛАНИЯ ЗАВОДИТЬ ДЕТЕЙ? КОНТРАЦЕПЦИЯ ПРИ МИГРЕНИ _____	23
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВАС _____	24

К желанному материнству, несмотря на мигрень

Мигрень – это неврологическое заболевание, которое может влиять на все сферы жизни пациента. Острый приступ мигрени может перевернуть все повседневные планы и, помимо нагрузки на организм, может также являться большой нагрузкой для психики. Именно по этой причине наличие мигрени вселяет неуверенность, когда речь идет о беременности и планировании семьи. Однако, Вы в этом не одиноки. По статистике в немецкоязычных странах от мигрени страдают от 12 до 14 процентов женщин, в то время как среди мужского населения этим заболеванием страдают только 6-8 процентов.¹

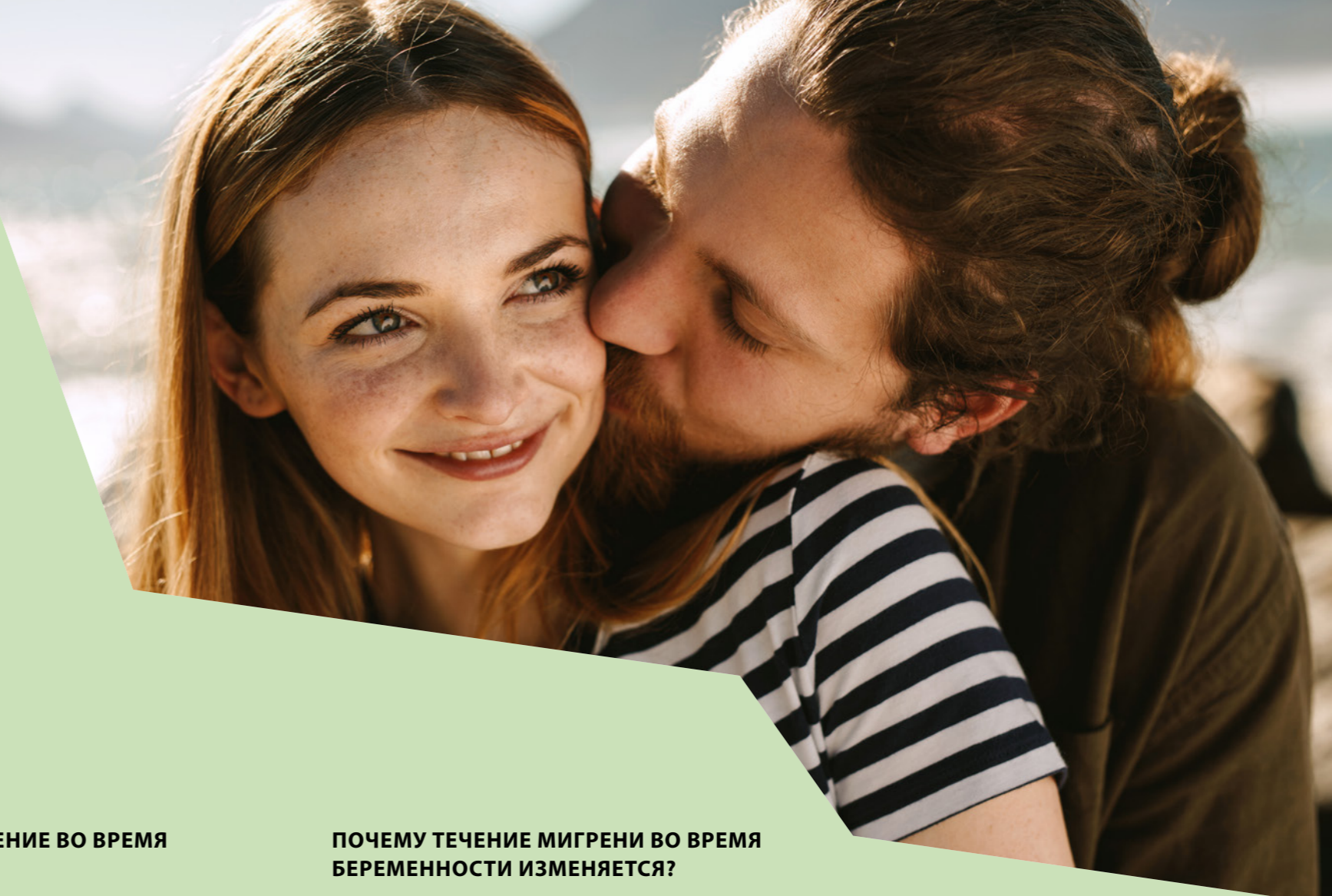
Еще на этапе подготовки к беременности необходимо многое обдумать и прояснить важные вопросы. Для страдающих мигренью женщин к типичным сложностям, с которыми в это волнующее время сталкивается каждая будущая мама, добавляются специфические вопросы, связанные с мигренью. Например, прояснение того, возможно ли и является ли безопасным продолжение лечения мигрени в период беременности, родов и послеродовой период.

Беременность может влиять на течение мигрени – у большинства женщин

проявления заболевания во время беременности облегчаются. У некоторых, наоборот, приступы иногда становятся более тяжелыми. Но даже в этом случае Вам не обязательно придется страдать. Данная брошюра призвана поддержать Вас в решении завести ребенка и предоставляет обзор стратегий и рекомендаций на тему того, как можно справиться с мигренью во время беременности. Она включает советы о том, какие лекарственные препараты можно принимать до какого момента времени, какие меры целесообразны и как лучше планировать беременность и послеродовой период. Подготовка к беременности – это приятное, но и в то же время достаточно напряженное время для всех будущих родителей. А поскольку стресс является хорошо известным триггером мигрени, его необходимо контролировать при помощи хорошего планирования всех моментов. В этом вам поможет доверительная беседа с Вашим врачом-специалистом по мигрени и гинекологом.



Создать семью при имеющейся мигрени? Да, это возможно!



Приступы мигрени всегда случаются в неподходящее время, их сложно прогнозировать. Это может подпитывать страхи и опасения по поводу планирования семьи. Точно так же до сих пор нереализованное желание иметь детей может усиливать психологическое давление, которое испытывает женщина из-за «тикающих биологических часов». Тем не менее, ничто не мешает Вам реализовать свою мечту о ребенке, даже если Вы и/или Ваш партнер страдаете мигренью. При правильной организации времени можно избежать или уменьшить эмоциональное напряжение и связанные с этим проблемы во время беременности, а также после родов. Придерживаясь соответствующего здорового образа жизни и уделяя большее внимание собственным потребностям, Вы сможете хорошо подготовиться к появлению малыша. Кроме того, Ваш лечащий врач сможет посоветовать Вам различные варианты немедикаментозного лечения.

ВОЗМОЖНО ЛИ УЛУЧШЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

Намерение завести ребенка уже само по себе вселяет некоторую неуверенность; а наличие тяжелой формы мигрени может усугубить эту неуверенность, поэтому рекомендуется заблаговременно изучить этот вопрос и хорошо подготовиться. Хорошая новость: у от 50 до 80 процентов страдающих мигренью женщин происходит облегчение ее симптомов во время беременности, а у прибл. 20 процентов женщин болезнь даже отступает. В особенности, так происходит в случаях, когда приступы мигрени ранее находились в выраженной зависимости от менструального цикла и не сопровождались мигренозной аурой.²

ПОЧЕМУ ТЕЧЕНИЕ МИГРЕНИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ИЗМЕНЯЕТСЯ?

До сих пор не до конца изучено, почему беременность влияет на протекание мигрени. Специалисты предполагают, что причиной этого является постоянно высокая концентрация женских половых гормонов, таких как хорионический гонадотропин человека (ХГЧ). Однако после родов около половины рожениц снова жалуются на приступы мигрени. И это также можно объяснить изменением гормонального баланса. Например, гормон беременности ХГЧ больше не обнаруживается в крови уже через 36 часов после родов. В то время как концентрация пролактина, гормона грудного вскармливания, повышается, обеспечивая

выработку грудного молока. Эти колебания концентраций гормонов могут привести к новым приступам мигрени. Но даже и без симптомов мигрени изменившаяся жизненная ситуация и физические изменения во время беременности представляют собой непростое испытание. Чтобы справиться с этим, необходима хорошая подготовка и поддержка Вашего партнера и лечащего врача.

Подготовка к беременности – важные моменты

Вы приняли решение завести ребенка и планируете забеременеть. Тогда Вас ждет один из самых волнующих периодов в жизни. Чтобы все прошло хорошо, полезно заблаговременно продумать некоторые моменты.

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ – ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

Как изменится моя повседневная жизнь? Сделаны ли у меня все необходимые прививки? Какую мебель в детскую лучше купить, подержанную или новую? Будут ли роды протекать хорошо? Будет ли у меня поддержка моей семьи и друзей? Это лишь некоторые из множества вопросов, которые задают себе женщины и пары, планирующие завести ребенка.

Но если Вы страдаете мигренью, то дополнительно возникает еще один важный вопрос: как будет протекать моя беременность

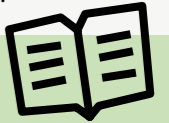
на фоне моей мигрени? Забота о ребенке, работа и борьба с мигренью – справлюсь ли я? С мигренью или без нее – период беременности необходимо как можно лучше подготовить и организовать. Возможно, будет полезно поговорить с Вашим партнером и/или близким человеком и поделиться с ним Вашими сомнениями или страхами. Зачастую уже одно это помогает избавиться от тревоги и беспокойства. Дополнительной поддержкой могут служить беседы с лечащим гинекологом и врачом-специалистом по мигрени; хорошо, если на этих консультациях будет присутствовать Ваш партнер.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С МИГРЕНЬЮ НА ЭТАПЕ ПЛАНИРОВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

При наступлении приступа мигрени помогает, как правило, только одно: покой, затемненная комната и препарат от мигрени. В то время как во время беременности принципиально не рекомендуется принимать какие-либо

лекарства, есть и некоторые особенности, относящиеся к этапу планирования беременности. Так, рекомендуется снизить прием медикаментов против мигрени до минимально допустимого уровня. Если Вы получаете лечение мигрени, то его следует прекратить – по согласованию с врачом – как минимум за три месяца до планируемого зачатия. Необходимая продолжительность отмены терапии может сильно варьировать в зависимости от используемого препарата. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или работником аптеки, чтобы узнать, прием каких лекарственных веществ противопоказан во время беременности и, следовательно, должен быть отменен при желании забеременеть. Это также распространяется на ситуацию, когда Вы забеременели случайно. Здесь также необходимо незамедлительно проконсультироваться с лечащим врачом.

В нашей брошюре «Больше от жизни – меньше боли. Возможности мультимодальной терапии мигрени» собрана подробная информация о мультимодальном подходе к лечению мигрени. Ознакомьтесь с брошюрой, чтобы узнать, как эта терапия помогает справиться с мигренью и может улучшить качество Вашей жизни.



БУДЕТ ЛИ МИГРЕНЬ УНАСЛЕДОВАНА МОИМ РЕБЕНКОМ?

Ученые предполагают, что развитию мигрени способствуют сразу несколько факторов, как генетического характера, так и внешних. Однако примечательно, что у многих пациентов с мигренью есть родственники первой степени родства, такие как родители, братья/сестры и дети, которые также страдают мигренью. В зависимости от того, страдают ли родители формой мигрени с мигренозной аурой или без, риск развития этого заболевания у их детей отличается в три с половиной раза.³





ПОХОД К СТОМАТОЛОГУ

Если Вы хотите забеременеть, то Вам следует посетить не только гинеколога, но и стоматолога. Хорошая гигиена полости рта важна всегда, но в особенности, если Вы планируете завести ребенка, ведь воспаление десен или зубного ложа (пародонтоз) может отрицательно сказаться на репродуктивной функции. По этой причине на этапе планирования беременности следует провести профессиональную чистку зубов.



Информацию о более мягких методах лечения, таких как немедикаментозное лечение, и преимуществах мультимодальной терапии Вы также можете получить у своего лечащего врача или специалиста по мигрени. Индивидуально подобранное медикаментозное лечение, поддерживающие консультации с психологом в сочетании с физиотерапией позволят уменьшить прием лекарств и улучшить качество жизни.

В целом, следует уделять много внимания снижению уровня стресса и регулярному отдыху и восстановлению. Также целесообразно посетить курсы по техникам релаксации, таким как прогрессивная мышечная релаксация по Якобсону.

ВИЗИТЫ К СПЕЦИАЛИСТАМ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Как только Вы приняли решение завести ребенка, Вам следует записаться на прием к гинекологу. Если Вы регулярно принимаете препараты от мигрени, то врач-гинеколог проконсультирует Вас в отношении модификации/отмены медикаментозного лечения. Консультация у гинеколога также важна для того, чтобы убедиться, что срок действия Ваших прививок от краснухи и ветрянки еще не истек. Если Вы не переболели краснухой в детстве, то следует как можно скорее сделать прививку и отсрочить момент планируемого зачатия как минимум на месяц. Также целесообразно сделать анализы на венерические заболевания. Кроме того, в период до зачатия рекомендован прием фолиевой кислоты для профилактики порока развития нервной трубки у плода.

При этом следует продолжать вести здоровый образ жизни и отказаться от курения. Сбалансированное регулярное питание и диета, богатая фолиевой кислотой, обеспечат Вас достаточным количеством витаминов и минералов. Таким образом Вы сможете избежать распространенного триггера мигрени – быстрого падения уровня сахара в крови.

Чтобы улучшить шансы на успешное зачатие, следует дополнить Ваш рацион продуктами с высоким содержанием цинка и железа. Употребление продуктов, богатых железом, таких как пшено, цельнозерновые продукты, красные и зеленые овощи, в сочетании с соками, богатыми витамином С, может положительно повлиять на репродуктивную функцию. Регулярно употребляйте рыбу, яйца, амарант, бобовые и овсяные продукты, чтобы пополнить Ваши запасы цинка и улучшить готовность к зачатию.

В комбинации с умеренной аэробной спортивной нагрузкой здоровое питание и здоровый образ жизни не только положительно влияют на течение мигрени, но и помогают контролировать массу тела. Ведь слишком большой избыточный вес может отрицательно сказаться на фертильности, так же как и гиподисфункция щитовидной железы.

СОВЕТ!

ИЗУЧИТЕ СВОЙ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Если Вы хотите забеременеть, то целесообразно изучить Ваш менструальный цикл, поскольку зачатие возможно только в дни непосредственно перед и после овуляции. С этой целью многие женщины используют приложения или устройства для отслеживания менструального цикла. Помимо этого, можно воспользоваться альтернативными методами, такими как измерение базальной температуры, наблюдение за состоянием цервикальной слизи, шейки матки и зева шейки матки, которые помогают узнать текущую фазу цикла. Однако, поскольку ход каждого цикла также находится под влиянием внешних факторов, таких как стресс или чрезмерная спортивная нагрузка, эти методы не позволяют с точностью определить день, который будет наиболее благоприятным для зачатия.

На что следует обратить внимание в период беременности

Ваша мечта сбылась, и Вы забеременели! Из этого раздела Вы узнаете, на что следует обратить внимание, чтобы, несмотря на мигрень, период беременности протекал спокойно и без осложнений для Вас и Вашего будущего малыша.

ДНЕВНИК МИГРЕНИ – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

В определенной степени облегчение симптомов мигрени связано с постоянно высоким уровнем гормонов во время беременности (подробнее об этом в разделе «Почему течение мигрени во время беременности изменяется?» на стр. 5). Другой причиной может быть более здоровый образ жизни со сбалансированным питанием и большим количеством отдыха, на который переходят многие будущие мамы, когда узнают о своей беременности.

Тем не менее, во время беременности организм претерпевает некоторые изменения, которые могут повлечь за собой появление

новых триггеров мигрени. Полезно завести дневник мигрени, если Вы еще им не пользуетесь. Он поможет Вам научиться распознавать и избегать новых триггеров мигрени. Кроме того, ведение дневника позволит Вам уделять больше внимания себе и своим потребностям.

ПРЕПАРАТЫ ОТ МИГРЕНИ – ТОЛЬКО ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧОМ

Некоторые медикаменты для лечения приступов мигрени нельзя принимать на протяжении всего периода беременности. В особенности к таковым относятся препараты продолжительного применения, используемые для профилактики приступов мигрени.

Чтобы не подвергать себя и плод риску, следует уже на первых неделях беременности уточнить у лечащего врача, какие лекарственные препараты для профилактики или лечения острого приступа мигрени Вам разрешено принимать в экстренных случаях.



Для ряда других препаратов от мигрени имеет значение, в какой фазе беременности Вы находитесь. Поэтому важно, чтобы все вопросы о том, когда и какие препараты Вам можно принимать, решались только вместе с врачом. Ведь специалист будет учитывать и другие важные аспекты Вашего здоровья и поможет найти оптимальное решение для Вас и Вашего ребенка. Если Вы используете немедикаментозные терапевтические меры, то также обсудите это с врачом – так Вы

гарантированно будете на верном пути. Мы уже приводили несколько примеров более мягких терапевтических мер в разделе «Подготовка к беременности – важные моменты» на стр. 6-7.



ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Есть и другие возможные причины сильных головных болей во время беременности, которые могут походить на приступ мигрени. Сильные головные боли, сопровождаемые рвотой или без нее, возникающие во второй половине срока, могут быть признаком таких осложнений, как повышенное артериальное давление или преэклампсия. Поэтому следует постоянно находиться в контакте с Вашим лечащим врачом.



для пребывания в клинике уже упакованы, и приобретено все, что может потребоваться малышу в первые недели жизни. Не лишним будет также проинформировать акушерку и выбранную Вами клинику о наличии у Вас мигрени.

Стресс является хорошо известным триггером приступов мигрени, а во время беременности придется многое продумать и организовать, поэтому уделите время тщательному планированию всех необходимых вопросов. Облегчить подготовку помогут контрольные списки дел. На сайте Федерального центра медицинского просвещения будущим родителям предлагается контрольный список по всем организационным аспектам, который можно загрузить в виде отдельного документа (www.familienplanung.de). Благодаря понятной и практичной структуре список предоставляет четкий алгоритм действий на случай, например, поиска акушерки или подачи заявления на декретное пособие.

ПРИСТУП МИГРЕНИ: ХОРОШАЯ ПОДГОТОВКА – ЭТО (ПОЧТИ) ВСЕ

Чтобы беременность протекала спокойно и без стрессов, стоит вместе с партнером заранее составить список всех моментов, которые необходимо решить до родов. Предотвратить ненужные тревоги также помогает небольшой план действий на случай экстренной ситуации, в котором указаны все важные контакты, такие как телефоны Ваших родителей и родителей партнера, врачей и других доверенных лиц, а также прочая полезная информация.

Тщательное всестороннее планирование позволит избежать стресса, который является триггером приступов мигрени. Приведенные меры станут большой поддержкой и придадут Вам спокойствия в тот момент, когда вещи

ВСЕГДА ЗАПОМИНАЙТЕ:



ВАЖНЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ

Служба экстренной помощи: 112/110

Служба по оказанию помощи при отравлениях: 030 192 40

Детский врач

Название:

Тел.:

Служба неотложной помощи врачей больничных касс:
030 89 00 43 33

Дежурная служба врачей больничных касс: 030 116 117

Дежурная аптека: 0800 00 22 833
Частная служба неотложной помощи детского врача KinderArztRUF Berlin: 0700-1972 0000
Телефонная служба доверия: 0800 111 0 111



ВАЖНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Известные аллергии?

Известные заболевания?

Контакты (родители/партнер/члены семьи)

Фамилия, имя:

Тел.:

Фамилия, имя:

Тел.:

Моя касса медицинского страхования

Название:

Номер страхования:

Тел.:

Долгожданный момент – Ваш малыш ГОТОВ ПОЯВИТЬСЯ НА СВЕТ



Чтобы Вы спокойно могли посвятить себя ребенку в Ваши первые дни материнства, все возможное следует организовать еще до родов. Потому что в последние несколько недель перед родами особенно важен продолжительный отдых и время на релаксацию, тем более что на заключительном этапе беременности многое становится затруднительным. Это во многом поспособствует Вашему хорошему самочувствию и поможет предотвратить приступы мигрени.

НЕ СТРАШИТЕСЬ ПРИСТУПА МИГРЕНИ

Многие женщины переживают по поводу того, как будут протекать роды, все ли пройдет хорошо и будет ли боль терпимой, а некоторые даже испытывают страх перед предстоящими родами. Это совершенно нормально. Однако, у

беременных женщин, страдающих мигренью, присутствует дополнительный страх – страх приступа мигрени во время родов. На сегодняшний день нет научных данных, позволяющих предположить негативное влияние приступа мигрени на ребенка. Тем не менее, приступ мигрени непосредственно во время родов – не самое приятное представление для будущей мамы.

Если Вас тоже мучают опасения по этому поводу, то поговорите с Вашей акушеркой или лечащим гинекологом. Они помогут прояснить, подходит ли Вам эпидуральная анестезия (обезболивание на уровне нижней части спины через введение анальгетика в спинной мозг). Это поможет Вам, как минимум, избавиться от страха, что боль, вызванная схватками, вызовет приступ мигрени. Целесообразно также проконсультироваться у специализированного психолога. Дополнительно Вы можете поговорить с участницами вашего курса подготовки к родам; возможно, среди них будут женщины, уже имеющие опыт приступов мигрени и прошедшие через беременность и роды.



В специальном приложении M-sense существует блог (www.m-sense.de/blog) для страдающих мигренью с информацией о новых результатах научных исследований и о стратегиях борьбы с мигренью. Многие авторы, публикующие материалы в блоге, научились жить с мигренью и делятся своим опытом. Среди прочего, одна пациентка с мигренью описывает свой опыт родов вскоре после приступа мигрени. Дополнительные возможности для обмена опытом предлагает форум Migräne- und Kopfschmerz-Community [Сообщество мигрени и головной боли] (headbook.me) от Клиники лечения боли г. Киль.

После родов – будни новоиспеченных родителей

Период грудного вскармливания – это особое испытание для всех новоиспеченных родителей, с которым они сначала должны научиться справляться. С мигренью или без нее – появившийся в Вашей жизни новый человечек внесет в нее множество

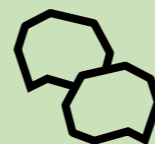
изменений. Вероятно, как и большинство молодых родителей, Вы будете меньше или по-другому спать и заботиться о малыше практически круглосуточно. Однако, Вы будете делать это с улыбкой, ведь тот, для кого Вы это делаете, дарит Вам безграничное счастье.

НОВЫЕ ТРИГГЕРЫ? НОВЫЕ СТРАТЕГИИ!

Возможно, в этот период Вы познакомитесь с ранее неизвестными триггерами мигрени. Чтобы Вы смогли более спокойно отнестись к появлению новых триггеров и выработать стратегии их избегания в будущем, попробуйте соблюдать следующие рекомендации:



Уделяйте время наблюдению за собой: Даже если это не всегда легко, необходимо внимательно отслеживать собственное состояние и документировать появление новых триггеров в дневнике мигрени. Это позволит Вам чувствовать себя в большей безопасности.



Поделитесь с близкими: Поговорите о своих тревогах и нуждах со своим партнером или с человеком, которому Вы доверяете.



Сцеженное молоко или готовые смеси: Желательно всегда иметь под рукой готовое питание для малыша. Так в случае приступа мигрени Ваш партнер сможет покормить ребенка из бутылочки. Если у Вас возникнут какие-либо вопросы, то Ваш гинеколог или акушерка смогут проконсультировать и поддержать Вас.



План действий на случай приступа мигрени: Продумайте (вместе со своим партнером) порядок действий в случае возникновения приступа мигрени в сценариях различных повседневных ситуаций. Ведь хорошо подготовившись, Вы сможете избежать стресса, то есть устранить одну из причин мигрени. Такой план должен включать следующие аспекты:



Распределение задач и их приоритет: Что необходимо сделать немедленно, а что можно оставить на потом? Кто возьмет на себя выполнение задачи?



Кто сможет срочно подменить Вас в таких делах, как, например, присмотр за детьми? Этот момент следует продумать в том числе и на будущее, когда ребенок станет старше, и его нужно будет отвозить в детский сад или забирать из него. Обсудите это с членами Вашей семьи и друзьями.



Список номеров телефонов людей, к которым можно обратиться за помощью – например, дедушек и бабушек братьев и сестер, друзей или соседей – следует сохранить в мобильном телефоне или разместить их рядом с телефоном.



ПОДДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА ДУШИ И ТЕЛА

Поскольку в период грудного вскармливания происходят дальнейшие гормональные изменения, проявления мигрени могут снова усугубиться. Одним из предполагаемых триггеров является уровень гормона пролактина, который начинает вырабатываться под конец беременности и регулирует выработку грудного молока.

Еще одна причина учащения приступов мигрени в период лактации – это резкое падение уровня сахара в крови после кормления грудью. Однако, с этим триггером Вы можете бороться самостоятельно. Для этого нужно чтобы Вы, как и во время

беременности уделяли большое внимание регулярному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни. Также рекомендуется чаще гулять с ребенком на свежем воздухе, делать упражнения на расслабление, перерывы и отдыхать, чтобы предотвратить стресс и состояние голода. Множество других полезных советов на эту тему содержится в нашей брошюре «Мои триггеры мигрени? Я их знаю! – Как избежать факторов, вызывающих мигрень: информация и полезные советы».

Если Вы страдаете от тяжелых приступов мигрени, то следует обратиться к врачу. Однако, как и во время беременности, предпочтение в борьбе с приступами мигрени следует отдавать немедикаментозным альтернативам. Но даже если боль становится невыносимой, Вам не придется страдать. В качестве обезболивающего допустимо периодическое употребление ацетилсалициловой кислоты в количестве до 1,5 грамма в день. Препаратами первого выбора для медикаментозного лечения мигрени в период грудного вскармливания являются парацетамол и ибупрофен. Обсудите с Вашим лечащим врачом или работником аптеки, какой препарат оптимально подходит именно Вам.

Объединенными усилиями мы справимся!

Вы наверняка задаетесь вопросом, как совместить заботу о малыше и лечение мигрени. Вот несколько советов, как это можно сделать:

Хорошая организация и планирование повседневной активности важны для всех молодых родителей. Если в дополнение к этому Вы страдаете мигренью, то незаменимы четкие договоренности с членами семьи, друзьями и соседями, которые позволят Вам чувствовать себя более уверенно. Ведь в случае, когда приступ мигрени выключает Вас из повседневной жизни, у Вас всегда будет кто-то, кто придет на помощь и поддержит. Чтобы меньше переживать по поводу возможного приступа, можно составить экстренный план действий, как описано в предыдущем разделе «После родов – будни новоиспеченных родителей» на стр. 16-17.

Изучите свои триггеры! Дневник мигрени может оказаться большим подспорьем в планировании дня и предотвращения триггерных факторов. Тем более, что на фоне изменения гормонального фона после родов у Вас могут появиться ранее неизвестные Вам триггеры мигрени. По этой причине важно регулярно вести дневник мигрени, где Вы будете регистрировать новые триггеры и условия в ситуации их возникновения, такие как погода или уровень стресса. Множество полезных советов на эту тему содержится в нашей брошюре «Мои триггеры мигрени? Я их знаю! – Как избежать факторов, вызывающих мигрень: информация и полезные советы».

Дети – это чудо, и приносят много радости. Однако, чтобы ребенок мог нормально развиваться, ему требуется много Вашего внимания. Поэтому, чтобы иметь возможность уделять себе чуть больше времени, Вам следует заручиться регулярной поддержкой со стороны семьи и друзей. Подключайте к присмотру за детьми бабушек и дедушек или других близких, это позволит Вам лучше бороться с триггерами мигрени. Если Вы чувствуете, что ежедневная забота о ребенке Вас перегружает, то не бойтесь открыто говорить об этом и обратиться за помощью к педиатру или детскому психологу.



Планируйте свой новый распорядок так, чтобы Вы могли поддерживать здоровый образ жизни. Найдите время для себя и используйте перерывы, чтобы делать упражнения на расслабление, хорошо питаться или делать приятные вещи. Так Вы сможете избежать стресса и, соответственно, новых приступов мигрени. А избежав приступов, Вы сможете с большим удовольствием проводить время с Вашим малышом и партнером и поддерживать хорошее психическое состояние. О том, как справиться с вызванной мигренью психической нагрузкой и получить поддержку, можно узнать из нашей брошюры «Вновь к чувству легкости. Психическая нагрузка при мигрени, и как можно с ней справиться».

И напоследок: разговаривать с близкими (почти) всегда помогает. Открыто проговаривайте все свои опасения и переживания со своим партнером и регулярно консультируйтесь с Вашим лечащим врачом в отношении новых возможностей лечения мигрени. Хорошим вариантом в этом плане является комплексная мультимодальная терапия. Что это такое, и какие подходы в ней используются, Вы сможете узнать из нашей брошюры «Больше от жизни – меньше боли. Возможности мультимодальной терапии мигрени».





(БОЛЬШЕ) НЕТ ЖЕЛАНИЯ ЗАВОДИТЬ ДЕТЕЙ? КОНТРАЦЕПЦИЯ ПРИ МИГРЕНИ

Если у Вас еще или уже нет желания иметь детей, то целесообразно подобрать метод контрацепции, подходящий для пациентов с мигренью. В то время как презервативы обеспечивают защиту без побочных эффектов, в случае комбинированных гормональных препаратов это зачастую не так. Поэтому женщинам, в особенности с формой мигрени без ауры, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует в качестве контрацептивов гестагенные монопрепараты.

Комбинированные контрацептивы в целом могут усугублять проявления мигрени. Причина кроется в составе таких препаратов: их противозачаточное действие обусловлено комбинацией эстрогенного и гестагенного компонентов. Эстрогены особенно сильно влияют на гормональный фон и повышают риск приступа мигрени во время т.н. «кровотечения отмены» (в результате прерывания приема гормонального препарата). Другой недостаток таких контрацептивов заключается в том, что они отрицательно сказываются на свертываемости крови и, таким образом, могут способствовать возникновению инсультов. У женщин с формой мигрени, сопровождающейся аурой, риск инсульта в два-четыре раза выше. У большинства таких пациенток наблюдается обострение мигрени на фоне применения комбинированных противозачаточных препаратов. Поэтому различные профессиональные ассоциации не рекомендуют комбинированные гормональные препараты при наличии формы мигрени с аурой.

Если Вы постоянно принимаете препараты от мигрени, то важно изучить вопрос лекарственных взаимодействий с выбранным Вами контрацептивом и его безопасности. Лечащий врач может проконсультировать Вас на предмет наиболее подходящего Вам метода контрацепции и ответить на возникшие вопросы. Ни в коем случае не откладывайте обращение за помощью.

Информация для Вас

Источники

- 1 Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft [Немецкое общество мигрени и головной боли]: Мигрень (редакция от июля 2005 г.). www.dmkg.de/files/dmkg.de/patienten/Download/migraeneinfo.pdf (дата загрузки: 11 октября 2019 г.).
- 2 Oberbayerisches Kopfschmerzzentrum München [Верхнебаварский центр головной боли, Мюнхен]: Лечение мигрени во время беременности и грудного вскармливания (редакция от сентября 2019 г.). www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Neurologie/download/de/Klinik/Neurologische_Poliklinik/Kopfschmerz_-_Ambulanz/Migraenetherapie_in-der-Schwangerschaft-V3.pdf (дата загрузки: 11 октября 2019 г.).
- 3 Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft [Немецкое общество мигрени и головной боли]: Головные боли у детей (редакция от июля 2005 г.). www.dmkg.de/files/dmkg.de/patienten/Download/kinder.pdf (дата загрузки: 11 октября 2019 г.).

Неврологи и психиатры в интернете

Мигрень: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene

Группы взаимопомощи и профессиональные сообщества

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. [Немецкое общество мигрени и головной боли, некоммерческая организация]: www.dmkg.de
MigräneLiga e. V. Deutschland [Лига мигрени, некоммерческая организация, Германия]: www.migraeneliga.de
Deutsche Schmerzliga e.V. [Немецкая Лига боли, некоммерческая организация]: www.schmerzliga.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. [Немецкое общество боли, некоммерческая организация]: www.dgss.org
SchmerzLOS e. V. [некоммерческая организация «ШмерцЛОС»]: www.schmerzlos-ev.de

Издание брошюр Novartis

Будьте всесторонне информированы! В наших брошюрах, посвященных мигрени, Вы найдете дополнительную полезную информацию в краткой и сжатой форме на следующие темы:

- Возможности мультимодальной терапии
- Социальные и профессиональные аспекты
- Психическая нагрузка при тяжелой форме мигрени
- Триггеры приступов мигрени и сохранение качества жизни
- Профессиональное обучение и высшее образование
- Информация для подготовки к консультации с врачом

Эти брошюры и другую информацию можно найти на нашем сайте для страдающих мигренью:

www.leben-und-migraene.de

Юридические указания

Содержащаяся в этой брошюре информация подбиралась очень внимательно. Тем не менее, издатель не может гарантировать точность, полноту и актуальность предоставленной информации. Информация носит общий характер и не заменяет собой медицинскую консультацию в конкретном случае. В случае сомнений обратитесь к своему лечащему врачу.

Для удобства чтения в брошюре не используются гендерные формулировки. Подразумеваются в равной мере лица как женского, так и мужского пола.



Дополнительную информацию обо всем, что связано с мигренью, а также множество полезных рекомендаций, как в целом для повседневной жизни, так и касающихся специфических аспектов, можно найти на интернет-сайте www.leben-und-migraene.de.