

## **Виртуальная клиника «Ингосстраха»: 40% обращений пациентов к неврологу связаны с головными болями**

«Ингосстрах», один из лидеров рынка страхования в России, совместно с Финансовым университетом при Правительстве РФ провел исследование и выяснил, как часто россияне сталкиваются с головными болями и мигренью, какие причины считают основными и какие способы борьбы с ними выбирают.

Результаты исследования показали, что 14,1% респондентов часто испытывают головные боли, 11,7% довольно редко, а 74,2% практически никогда не сталкиваются с мигренью.

Чаще всего с головными болями и мигренью сталкиваются женщины (18%). У мужчин головные боли встречаются реже (10%). В Хабаровске, Тольятти и Владивостоке подавляющее большинство опрошенных указали, что не сталкиваются с мигренью – по 81%. Однако в Оренбурге о регулярных или периодических головных болях и приступах мигрени сообщили 24% респондентов, а в Пензе и Ярославле – по 18%.

Основной причиной головной боли и мигрени россияне называют физиологические особенности и гормональные колебания – этот фактор отметили 56,5% участников опроса. На втором месте – умственная и эмоциональная нагрузка и стресс (12,5%). Помимо этого, 8,7% респондентов отметили, что у них перепады атмосферного давления и изменения погоды вызывают мигрень, еще у 7,8% опрошенных недосып, усталость, голод и авиаперелеты являются причинами головных болей.

Что касается влияния мигрени на качество жизни, то 45,1% от числа страдающих головной болью указали, что она мешает вести им привычный образ жизни, но не слишком сильно. В то же время 2,4% респондентов сообщили, что приступы значительно осложняют их повседневный образ жизни.

«Согласно нашим данным, около 100 пациентов жалуются на головные боли ежемесячно, что составляет примерно 40% обращений к неврологу. К сожалению, часто пациенты годами терпят частые боли, считая это нормальным состоянием.

Головные боли имеют различную природу и интенсивность. При выборе метода лечения важно учитывать эти особенности. Многие пациенты сразу принимают обезболивающие препараты, однако каждый из них имеет свою специфику. Для начала важно провести диагностику организма и найти истинную причину боли. Очень помогут при этом записи характера болевых ощущений. Отмечайте факторы, провоцирующие боль, и помните: самое ценное, что у вас есть — здоровье. Доверьте заботу о нем профессионалам — врачам нашей клиники, с которыми вы можете проконсультироваться онлайн без необходимости очного приема», — резюмировал Константин Летц-Орлецов.

В борьбе с мигренью россияне выбирают разные способы. Так, 41% страдающих головными болями справляются с ними при помощи физической активности, гимнастики и массажа. Еще 14,6% стараются избегать опасных продуктов питания и придерживаются специальной диеты. Избегают душных помещений, резких запахов и яркого света только 0,5%.

Народная медицина по-прежнему пользуется спросом. Чаще всего для облегчения боли используют чай из мяты и ромашки (59,8%). При этом у 8,9% из числа страдающих головными болями в домашней аптечке есть специальные средства от мигрени.

Даже при регулярных приступах боли большинство россиян предпочитают не обращаться к специалистам. Почти половина (48,4%) опрошенных не консультируются с врачами по поводу головных болей и мигрени.