Жизнь без боли для многих становится роскошью: сидячий образ жизни заставляет расплачиваться за пренебрежение собственной анатомией. Офисные работники, программисты и бухгалтеры – всех объединяет **сидячий образ жизни, напряженная шея, усталость глаз** . Это факторы риска, спусковой крючок головной боли и напряжения.

Как этого избежать? Рекомендации в своей простоте кажутся банальными, но они — работают.

1.Больше двигаться: Головная боль напряжения – расплата за малоподвижность. Так что не забывайте о гимнастике – регулярно делайте упражнения для мышц шеи и спины. И берегите позвоночник – правильно поднимайте тяжести и рассчитывайте свои силы, если записались в фитнес-клуб. Необходимо стараться ходить по лестнице, а не пользоваться лифтом, проходить лишнюю остановку пешком. Во время работы каждый час делать перерыв на пять минут – встать из-за компьютера, размять спину и сделать упражнения для глаз, переводя взгляд с близких предметов на далекие. «Считать ворон» полезно для здоровья, если эти вороны летают за окном, а не на мониторе.

2. Полезная привычка – проветрить спальню перед сном.
Встать с тяжелой головой можно не только после бурного вечера накануне. Наверняка каждый знает, что спать нужно не меньше 8 часов. Однако часто мы забываем, что здоровым сон будет лишь в хорошо проветриваемом помещении с температурой не выше +18 градусов.

3. Правильно питаться – еще одна ступенька к здоровью. Дробное питание, не слишком жирная пища могут уберечь от многих проблем со здоровьем, в том числе и снизить риск развития артериальной гипертонии – бича современного общества и причины боли в

голове.

4. Причиной частой головной боли могут быть вредные привычки, поэтому лучше стоит **отказаться от сигарет и не злоупотреблять алкоголем**
. Кислородное голодание мозга, вызванное курением и повышенное давление, связанное с возлияниями, могут стать причинами головной боли. Да и похмелье здоровья не добавляет.

Если боль пришла

От боли никто не застрахован. Если боль застала в офисе, то спасением может стать уединение в тихой, хорошо проветренной комнате без прямого солнечного света. Если можете – расслабьтесь, помедитируйте, займитесь йогой. Дедовский способ с прохладным полотенцем на голову тоже помогает – пока таблетка не подействовала, все средства хороши. Поможет теплая (не горячая!) ванна и просто прогулка на свежем воздухе. Медики рекомендуют больше пить, но не чая или кофе: организму нужна чистая вода. А вот алкоголь при головной боли категорически противопоказан!

Когда пора к врачу

Нужно помнить, что обезболивающая таблетка снимает боль, но часто не убирает ее причину. А ведь боль может быть симптомом грозных и даже смертельных заболеваний. Конечно, это бывает всего в одном проценте случаев, но стоит ли рисковать? Важно с помощью врача убедиться, что в этот один процент вы не попадаете.

Если головная боль держится больше суток и сопровождается температурой, это повод не просто пойти к врачу, а вызывать скорую – такие симптомы у менингита. Это заболевание без врачебного вмешательства может вызвать кому и смерть.

Главное правило: если боль держится более суток, или случается регулярно, пора к врачу. То же самое касается и любой головной боли, вызванной травмой.

Однозначные поводы для визита к доктору: боль сопровождается тошнотой, болью в сердце, снижением зрения и потемнением в глазах. Врач необходим и в случае, если головная боль сопровождается потерей чувствительности в конечностях или покалыванием в них. Если боль возникла после того, как вы приняли какое-то лекарство – не игнорируйте ее, посоветуйтесь со специалистом.

Сайт "Здоровая Россия"