

Серия статей, написанных  
специалистами в области  
болезней печени

## Как справляться с побочными явлениями: Головная боль

Люсинда Портер,  
Дипломированная Медсестра

*Головными болями страдают примерно 60% пациентов, проходящих противовирусную терапию. Большинство ощущало слабые, проходящие головные боли, но в некоторых случаях, боли были истощающими. Если Вы испытываете головную боль, продолжающуюся более 24 часов, следует обратиться к врачу немедленно.*

Существует много способов уменьшить головную боль, однако, в первую очередь необходимо исключить другие причины, вызывающие или усиливающие головную боль. Стресс, бессонница и неправильная диета – все эти факторы могут вызывать головную боль. Когда исключены все другие причины, для предотвращения или устранения боли, попробуйте следующее:

- Ограничьте приём кофеина, избегая кофе, чая, газированных напитков, особенно после 4 часов вечера;
- Пейте как можно больше воды и прозрачных жидкостей;
- Избегайте шума, яркого света и сильных запахов;
- Постарайтесь есть в одни и те же часы, особенно завтрак;
- Доставляйте себе удовольствия;
- Не забывайте об умеренной физической нагрузке, как минимум три раза в неделю;
- Расслабляйтесь и наслаждайтесь жизнью;
- Ложитесь спать и просыпайтесь примерно в одно и то же время;
- Постарайтесь определить, что вызывает головную боль (пища, стресс, другие причины).

Попросите у врача список подходящих Вам анальгетиков, отпускаемых без рецепта. Никогда не прописывайте себе лекарств самостоятельно - это может привести к очень тяжёлым последствиям. Кроме того, некоторые типы анальгетиков вызывают так называемые «рикошетные» головные боли, которые могут быть не менее, а иногда и более изматывающими.

Когда головная боль уже началась, для облегчения можно пользоваться теми же приёмами, что и для её предотвращения.

В зависимости от типа боли, холодный компресс (прохладная влажная ткань или пакет замороженных овощей, например, зелёного горошка), приложенный ко лбу или затылку, может принести облегчение. Некоторые типы боли лучше реагируют на тёплый компресс. Попробуйте различные способы расслабления, такие как биологическая обратная связь, молитвы, медитация для снижения боли и стресса, который она вызывает.

**Дальнейшую информацию о гепатите С, а также о коинфицировании гепатитами В и С, Вы можете получить на сайте [www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org).**

### • Странички фактической информации Проекта Поддержки Больных Гепатитом С •

Исполнительный Директор  
и Главный Редактор HCSP  
Publications  
Алан Францискус

Дизайнер  
Пола Фенер

Перевод:  
Ирина Гаврилова

Производство  
С.Д. Мазофф, PhD

Контактная информация:  
Hepatitis C Support Project  
PO Box 427037  
San Francisco, CA 94142-7037  
[alanfranciscus@hcvadvocate.org](mailto:alanfranciscus@hcvadvocate.org)

Сведения, представленные в страничках фактической информации направлены только на то, чтобы помочь Вам лучше понять ВГС, и не имеют целью дать Вам медицинский совет. Всем инфицированным ВГС для диагностики и лечения следует обращаться к врачу.

Информация предоставлена Проектом Поддержки Больных Гепатитом С • некоммерческой организацией по просвещению, защите и поддержке больных с гепатитом С • © 2005 • Перепечатка разрешается поощряется со ссылкой на Проект.