

# Здоровье

ДИЕТА И ФИТНЕС  
ДЛЯ МОЗГА

**5** новых способов  
ухода за волосами  
ЛАЗЕРНЫЙ  
ШЛЕМ,  
КОВОШИНГ  
И ДРУГИЕ

**Эксклюзив**

ВСЕГО ЧАС —  
И НИКАКОЙ  
МИГРЕНИ

**Евгения  
КРЮКОВА:**

«РАНЬШЕ Я НЕ ЕЛА ХЛЕБ.  
ТЕПЕРЬ ПОНЯЛА,  
ЧТО ЭТО НЕПРАВИЛЬНО»

**LRG:**  
за  
и против

**Сезон**

ПОЧЕМУ НЕ НАДО  
УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ

16+





# Томас Мюльбергер:

## «ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МИГРЕНИ НАВСЕГДА МОЖНО ЗА ОДИН ЧАС»

ПРИСТУП МИГРЕНИ СРАВНИМ С ИЗВЕРЖЕНИЕМ ВУЛКАНА. ЗАБОЛЕВАНИЕМ СТРАДАЕТ ДЕСЯТАЯ ЧАСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, НО МАЛО КТО МОЖЕТ ДАТЬ ВРАЗУМИТЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ НА ВОПРОС, ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ



### НАШ АВТОР

Профессор, медицинский директор  
и основатель Центра хирургического  
лечения мигрени, Германия

**Д**иагностировать мигрень невозможно: нет ни специальных анализов, ни биомаркеров, ни мозговой патологии. Люди, подверженные приступам мигрени, генетически слабо адаптированы к физиологическим изменениям. Другими словами, мозг пациента неправильно «трактует» обыденные события, будь то перемена погоды, гормональные перепады, продукты питания, солнечный свет, запахи и прочие сигналы, называемые триггерами. В ответ мозг реагирует неадекватно, некоторые его участки начинают неправильно функционировать или попросту блокируются. Интенсивность и частота этих блокировок у всех разная. Симптомы варьируются от болей и рвоты до нарушений зрения, речи и мышления. Существующие на сегодняшний день препараты способны лишь смягчить приступы мигрени, но не нацелены на устранение ее причин. Для всех страдающих мигренью характерна одна особенность – аномальное взаимодействие «мышцы нахмуривания» (корrugатора) и тройничного нерва, проходящего из глубинных областей головного мозга в зону на лбу над бровями. Во время приступа боль локализуется в тех зонах, где мышцы давят на распухшие воспаленные нервы.

Именно эти участки на лбу, висках и в верхней части шеи являются объектом хирургического лечения. В результате высвобождения нервов посредством удаления окружающей мышечной ткани болезненные состояния этих нервов снимаются и мигрень уходит.

Это открытие было сделано нами в 1999 году случайно. Я делал пациенту пластическую лицевую операцию как раз на «мышцу нахмуривания». Спустя год он сообщил, что у него исчезли приступы мигрени. Я продолжил исследования, и на сегодняшний день сделал более 2000 операций.

Хирургический метод лечения мигрени состоит из четырех этапов. Пациент заполняет анкету для определения точек-триггеров своей мигрени. Ему вводится небольшая доза ботулотоксина типа А, который временно парализует мышцу. Восемь недель человек ведет «Дневник мигрени». Если приступы проходят или интенсивность сокращается более чем на 50%, значит, наша операция поможет. Пока это единственный случай в медицине, когда

человек может оценить результат еще до того, как ляжет на операционный стол.

Хирургическое вмешательство занимает около часа, кроме избавления от мигрени пациент получает и косметический эффект сглаживания морщин на лбу, шрамов не остается. И хотя хирургический метод подходит не всем, это реальный шанс добиться полного избавления или сокращения частоты и болезненности приступов. Я испытываю прекрасные чувства, когда делаю операцию, которая приносит результат, удивительный не только для пациента, но, честно говоря, и для меня самого. ■

### ФАКТЫ О МИГРЕНИ

➤ Мигрень – самое распространенное неврологическое заболевание в развитых странах: встречается чаще, чем астма, эпилепсия

и диабет вместе взятые.

➤ Примерно 28% людей в тот или иной момент своей жизни страдают от мигрени.

➤ 54% страдающих мигренью переживают один или более приступов в месяц, а у 13% приступы случаются раз в неделю или чаще.