

**будь на шаг  
впереди  
мигрени**

## **Обсуждение мигрени с врачом**

На приеме у врача очень важно донести информацию о Вашей мигрени и её влиянии на Вашу жизнь настолько ясно, насколько это возможно. Только в таком случае у Вас будет продуктивный разговор, который приведет к выбору наилучшего лечения.

### **ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛИ ПОСЕЩЕНИЯ ВРАЧА**

Лучший способ успешно побеседовать с врачом – это начать визит с рассказа о своих целях. Подумайте, что Вы хотите в итоге получить, будь то план лечения или просто более глубокое понимание болезни, и запишите это в поле внизу.

*«В результате сегодняшнего визита я бы хотел...»*

**Запишите свои цели**

#### **Совет: Цели должны быть четкими**

Помните, что как осмысление своих симптомов, так и постановка точного диагноза и подбор эффективной тактики лечения врачом требуют времени.

#### **Поднимите тему мигрени в разговоре**

Иногда прием врача идет своим чередом, а вопросы пациента остаются неотвеченными. Помните о целях посещения и не бойтесь задавать вопросы.

- «По моим ощущениям, это похоже на мигрень, Вам так не кажется?»
- «Если подозревать мигрень, то какие симптомы и признаки могли бы это подтвердить?»

### **СООБЩИТЕ О СВОЕЙ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ**

Данные из истории болезни станут для врача отправной точкой при выборе наилучшей тактики лечения.

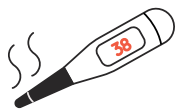
Если вы уже обращались за медицинской помощью, заранее позаботьтесь о передаче сведений из медицинской карты новому врачу.

#### **История болезни**

- ? Какие еще заболевания у Вас имеются?
- ? Какие лекарства Вы принимаете в настоящий момент?
- ? Выполняли ли Вам ранее операции на мозге, шее или спине?
- ? Какие безрецептурные и рецептурные препараты Вы уже применяли для облегчения боли?
  - В какой дозе?
  - Как долго?
  - Почему Вы прекратили приём? (например, из-за побочных эффектов, неэффективности и т.д.)
- ? Кто-то из членов Вашей семьи страдает от головных болей?
- ? Как часто у них отмечаются эти боли?

## ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Обязательно сообщите врачу, если головная боль сопровождается следующими тревожными симптомами:



- Лихорадка, потеря веса



- Потеря веса



- Двоение в глазах



- Аура\*



- Ухудшение зрения



- Резкая сильная головная боль, достигающая пика в течение минуты (громоподобная)



- Усиление головной боли в положении стоя



- Прогрессирование головной боли в течение нескольких недель или месяца



- Изменение характера боли



- Головная боль при беременности

\*Аура представляет собой нарушения чувственного восприятия. К их числу относятся появление искр или ряби в глазах, одностороннее покалывание в теле, речевые нарушения.



### Совет: Поговорите с семьей

Для мигрени характерна генетическая предрасположенность, поэтому необходимо расспросить ближайших родственников о наличии у них головных болей.

### Совет: Ведите дневник головной боли

Дневник головной боли помогает отслеживать симптомы и отвечать на вопросы о них. Записи могут быть краткими или подробными, в зависимости от Ваших предпочтений. Выберите то, что подойдет именно Вам.

## ОХАРАКТЕРИЗУЙТЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Детальное описание Вашей головной боли поможет врачу поставить точный диагноз и подобрать лечение. Поэтому перед визитом, заполните заранее опросник ниже:

1. Сколько дней в месяц вы испытываете головную боль?
2. Какова локализация боли?
3. Какие симптомы наблюдаются до появления боли и на ее фоне?
4. Когда возникают боли? Бывают ли они чаще рано утром или в конце дня?
5. Как долго сохраняется боль без лечения и при приеме лекарств?
6. Насколько боль сильна?
7. Как изменился характер болей за последние 3–6 месяцев?
8. Какие факторы (например, пища, стресс, свет, нахождение на большой высоте, недосып и т. д.) провоцируют возникновение боли?
9. Сколько дней в месяц Вы вынуждены принимать лекарственные препараты для лечения мигрени? Перечислите список Ваших препаратов от мигрени.
10. В среднем, сколько дней в месяц Вы пропускаете работу или домашние обязанности из-за мигрени?
11. Опишите Ваши чувства при мигрени.

1. American Migraine Foundation - [https://info.americanmigrainefoundation.com/talking-to-your-doctor-about-migraine?\\_\\_hstc=62189299.7a6a32fcacf613be3fc](https://info.americanmigrainefoundation.com/talking-to-your-doctor-about-migraine?__hstc=62189299.7a6a32fcacf613be3fc)

ООО «Новартис Фарма»,  
125315, Москва, Ленинградский проспект, дом 70  
Тел.: (495) 967 12 70, факс: (495) 967 12 68  
[www.novartis.ru](http://www.novartis.ru)

11544046/ERE/DIG/11.25/0

Больше информации на сайте [впереди-мигрени.рф](http://впереди-мигрени.рф)

