

Исследования показывают, что 30-50% людей, страдающих мигренью, считают, что смена погоды провоцирует у них приступ. Однако врачи до сих пор не понимают до конца, почему мозг некоторых из нас более чувствителен к изменениям окружающей среды.

Погода – это один из главных триггеров мигрени. Известно, что у тех, кто страдает этим заболеванием, очень чувствительная нервная система. Изменение температуры, давления, влажности, качества воздуха могут привести к активации путей в мозге, приводящих к боли.

Некоторые учёные считают, что падение атмосферного давления может вызвать дисбаланс давления между внутренней частью черепа и внешней средой. Это может вызвать начало воспаления и мигрени. Другие эксперты указывают на воспаление, способ обработки мозгом сенсорной информации и изменения уровня серотонина. Эти факторы играют главную роль в возникновении мигрени.

Среди других факторов, влияющих на мигрень, выделяют экстремальные температуры, загрязнители воздуха, яркий солнечный свет, молнии и сильный ветер.



Science Photo Library/Getty Images

Чтобы предотвратить мигрень, отслеживайте её приступы и следите за прогнозом погоды. Используйте для этого приложение или ведите дневник. Также выработайте

## Врач объяснил, почему из-за изменений погоды возникает мигрень

здоровые привычки в питании, сне и физической активности, старайтесь оставаться дома в дни, когда палит солнце или высокая влажность, пользуйтесь солнцезащитными очками, масками для глаз, очками против синего света, берушами, попробуйте медитацию, техники осознанности или биологическую обратную связь.

Если вы знаете, что будет гроза и у вас начнётся приступ мигрени, то держите под рукой лекарства. Рассмотрите также возможность профилактического лечения.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***