

Триггеры мигрени

Около 12–15% населения мира страдает мигренью, которая негативно сказывается на физических, умственных и социальных аспектах жизни.

В свою очередь, на начало, частоту, продолжительность и тяжесть приступов мигрени влияют различные предрасполагающие факторы, включая питание. Поэтому выявление этих факторов может в значительной степени способствовать профилактике мигрени [1]

«НЕ ЕШЬ МЕНЯ!»

Спровоцировать приступ мигрени могут различные химические вещества в составе продуктов питания: натрия нитрат (пищевая добавка, краситель и консервант), фенилэтиламин (бобы какао), тирамин (сыр), натрия глутамат (пищевая добавка, усилитель вкуса и аромата), натрия метабисульфит (пищевая добавка), теобромин (бобы какао, орехи кола), бензойная кислота (пищевая добавка, консервант), брусника, черника, клюква, мед [2].

Роль «спускового крючка» патологических механизмов возникновения мигрени также выполняют некоторые жирные кислоты, в частности, полиненасыщенная линолевая (грецкий орех, рафинированное подсолнечное масло) и мононенасыщенная олеиновая (миндальное и оливковое масла, рыбий жир, сало и др.). Это связано с тем, что во время приступа мигрени повышается уровень свободных жирных кислот и липидов в крови одновременно с агрегацией тромбоцитов, снижением содержания серотонина и повышением уровня простагландинов [1].

NB!

Приступ мигрени могут спровоцировать не только продукты питания, но и так называемые диетические привычки: соблюдение поста, обезвоживание или пропуски приема пищи [3]

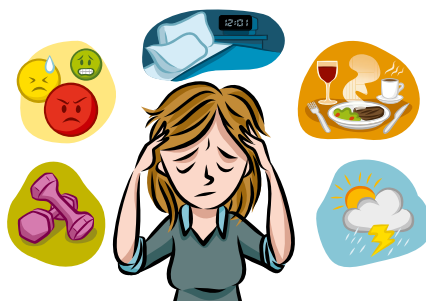
Есть сведения о том, что потенциальными триггерами мигрени с ауры являются цитрусовые, мороженое, хот-дог и шоколад [2]. При этом выявлена связь между употреблением шоколада и возникновением приступов мигрени (с ауры и без) [3].

«НЕ ПЕЙ МЕНЯ!»

Для людей, страдающих мигренью, опасность могут представлять этанол, кофеин и жирное молоко. В частности, триггерами мигрени являются пиво и вино [2].

Примечательно, что французы шутливо называют мигрень «шато мигрень»

(фр. chateau migraine; слово «chateau» в переводе с французского означает «замок» и употребляется в названии различных вин),



NB!

Среди мигрейнеров наиболее распространенными триггерными факторами в питании являются кофе, шоколад и пища, богатая натрием глутаматом [3]

намекая на связь приступов с обильными возлияниями. Действительно, вино может выступать в качестве провоцирующего фактора мигрени. Однако следует убедиться, что возникает именно мигрень, а не другая форма головной боли, вызванная избыточным потреблением алкоголя со всеми вытекающими последствиями.

Другим потенциальным агентом является кофеин, оказывающий возбуждающее и сосудосуживающее действие. Установлено, что употребление кофеина может быть ассоциировано с развитием и хронизацией мигрени, тогда как воздержание от него связано с лучшей эффективностью лечения острой мигрени благодаря приему специальных противомигренозных препаратов [4].

ПРОФИЛАКТИКА

Для устранения головной боли при мигрени необходимо сочетание медицинских и немедицинских методов лечения, включая тщательно подобранную диету, минимальное употребление кофеина, а также идентификацию и предотвращение провоцирующих факторов.

NB!

Триггерами мигрени могут выступать шум, запах, ЛС (заместительная гормональная терапия, блокаторы H_2 -гистаминовых рецепторов), а также такие поведенческие факторы, как чрезмерный сон или его дефицит [5]

К примеру, известно, что сокращение потребления жиров до 20 г в день обычно сопровождается значительным снижением частоты, тяжести и продолжительности головной боли при мигрени [1].

Особенно важно определить приступы с потенциальными триггерами. Нужно понимать, что, несмотря на некоторые установленные взаимосвязи, они применимы далеко не ко всем.

Чтобы определить собственные пусковые механизмы, каждый человек, страдающий мигренью, должен вести дневник головной боли. В нем необходимо регулярно отражать информацию о времени начала приступа, интенсивности головной боли и ее длительности, а также об употребленных продуктах питания и о том, следовал ли за этим приступ мигрени. В том случае, если триггеры правильно идентифицированы и поддаются коррекции, профилактическая лекарственная терапия может не потребоваться [5].

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук

Литература

1. Nazari F., Eghbali M. Migraine and its relationship with dietary habits in women. Iran J Nurs Midwifery Res. 2012 Feb; 17 (2 Suppl1): 65-571.
2. Rist P. et al. Dietary patterns according to headache and migraine status: a cross-sectional study. Cephalalgia. 2015 Aug; 35 (9): 767-775.
3. Tai M.S. et al. Dietary trigger factors of migraine and tension-type headache in a South East Asian country. doi: 10.2147/JPR.S158151. eCollection 2018.
4. Lee M.J. et al. Caffeine discontinuation improves acute migraine treatment: a prospective clinic-based study. J Headache Pain. 2016 Dec; 17 (1):71.
5. Kumar A., Kadian R. Migraine Prophylaxis. Stat Pearls [Internet]. Treasure Island (FL): Stat Pearls Publishing; 2018–2019 Jan 19.