

ГОЛОВНА → ЗДОРОВ'Я → **КРИЖАНИЙ УДАР: ЯК "МОЗКОВИЙ ЗАМОРОЗОК" ПОВ'ЯЗАНИЙ З МІГРЕННЮ**

Крижаний удар: як "мозковий заморозок" пов'язаний з мігренню

12:37, 01.06.26



БІЛЬШЕ НОВИН

Мільйони людей знають це відчуття: ковток холодного — і гострий біль пронизує лоб, наче з глибини мозку. Крижаний головний біль нешкідливий і минає сам по собі, але десятиліттями допомагає вченим вивчати мігрень — і може розповісти про здоров'я більше, ніж здається. Про це повідомляє ВВС.

Що відбувається в організмі

Вчені називають це "головним болем від холодного подразника". Він виникає через різке охолодження піднебіння або задньої стінки горла. Судини звужуються, потім вимушено розширюються — і больові волокна передають сигнал через трійчастий нерв прямо у лоб. Саме тому біль відчувається у чолі, а не в роті.



Окремо варто знати: холодні напої можуть викликати аритмію та серцебиття — особливо у чоловіків середнього віку.

Щоб уникнути болю — варто їсти повільніше, робити паузи між укусами. Якщо вже болить — допоможе нижня частина язика, великий палець або теплий напій, притиснутий до піднебіння.

Зв'язок з мігренню

Професорка Падуанського університету Ірене Толдо проаналізувала сорок років досліджень — дані тисяч дітей з Тайваню, Німеччини та Канади, а також дорослих з мігренню з Бразилії, Туреччини та Британії. Результати виявилися несподіваними.

Крижаний головний біль передається у спадок — якщо батьки страждали, дитина, швидше за все, теж. Конкретні гени ще не встановлені, але кореляція простежується стійко в усіх досліджуваних популяціях.

Найважливіший фактор інтенсивності болю — наявність мігрені. У дослідженні 1970-х років 93% людей з мігренню мали крижаний головний біль, причому переважно сильний. Серед тих, хто не страждає на мігрень — лише третина. Пояснення просте: трійчастий нерв у людей з мігренню хронічно чутливіший, тому реагує на холод значно гостріше.

Якщо крижаний головний біль регулярно виявляється нестерпним — варто переглянути всю свою історію головних болів. Мігрень має кожна шоста жінка, кожна одинадцята дитина та кожен десятий чоловік. Понад половина з них ніколи не зверталася до лікаря — хоча діагноз і ефективне лікування існують.

Як мозковий заморозок допоміг науці

З 1960-х років учені просили добровольців навмисно викликати у себе крижаний головний біль — щоб вивчати мігрень в реальному часі. Зафіксувати справжній напад мігрені в лабораторії надзвичайно складно: він непередбачуваний і настільки виснажливий, що більшість добровольців просто не здатні дістатися до МРТ під час нападу.

Крижаний головний біль вирішує цю проблему. Його можна викликати на вимогу — морозивом або крижаною водою. Він задіює той самий трійчастий нерв, що й мігрень, і тому слугує зручною науковою моделлю для вивчення механізмів болю та тестування нових препаратів.

Сьогодні дослідники також використовують інфузії нітрогліцерину — того самого компонента, що у вибухівці — для провокації мігрені в лабораторних умовах і розробки ліків наступного покоління.

Відмовлятися від морозива через страх болю не потрібно. Достатньо їсти повільніше — і насолоджуватися смаком без наслідків.

Нагадаємо, магнітні бурі впливають на атмосферний тиск, через це деякі люди можуть відчувати головний біль, втому та стрес.

ПОПУЛЯРНІ НОВИНИ