

УДК 616
ББК 52.527
Э47

Переводчик Мария Смирнова
Научный редактор Ольга Ивашкина
Редактор Виктория Сагалова

Эллисон А.

Э47 Боль в твоей голове: Откуда она берется и как от нее избавиться / Аманда Эллисон. — Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2021. — 276 с.

ISBN 978-5-91671-958-1

С незапамятных времен люди страдают от головной боли. По сравнению со средневековой Персией, где ее лечили чаще всего касторовым маслом, мы, конечно, продвинулись в этом вопросе, но можно ли говорить о полном избавлении от этих страданий, или в них есть какой-то особый смысл?

«Если мы можем проследить происхождение головной боли в глубинах эволюции, то почему сегодня, через полвека после того, как мы отправили людей на Луну, мы так и не решили проблему с этим расстройством?» — таким вопросом задается британский нейробиолог Аманда Эллисон. Она детально описывает механизмы и особенности разных типов головной боли, рассказывает о борьбе медицины со «всеобщим проклятием» на протяжении столетий, обращается к опыту ведущих ученых и к историям рядовых пациентов. Ее книга — честное и увлекательное повествование о путях исследовательской мысли и в то же время практическое руководство, которое поможет вам глубже узнать ресурсы собственного организма, нащупать первопричины расстройства и принять правильные решения.

УДК 616
ББК 52.527

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Amanda Ellison, 2020
This edition published by arrangement with J. P. Marshall Agency, Louisa Pritchard Associates and The Van Lear Agency LLC
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2021

ISBN 978-5-91671-958-1 (рус.)
ISBN 978-1-4729-7141-8 (англ.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1	Итак, это начинается, и начинается так.....	7
Глава 2	Обморожение мозга.....	19
Глава 3	Пазухи, ощущения и сопли	29
Глава 4	Стресс и порочный круг.....	72
Глава 5	Какофония кластерной головной боли.....	105
Глава 6	Что такое мигрень?	130
Глава 7	Что вызывает мигрень и что с этим делать?	171
Глава 8	Что дальше?	225
	Глоссарий.....	238
	Примечания	248
	Дополнительная литература	257
	Библиография	258
	Предметно-именной указатель.....	266
	Благодарности	273
	Об авторе.....	274