26 Αυγούστου 2013

8 μέθοδοι για να μειώσετε τον πονοκέφαλο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το γεγονός ότι οι πονοκέφαλοι είναι συχνό φαινόμενο (ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες) δυστυχώς δε σημαίνει ότι είναι λιγότερο επώδυνοι. Ανάλογα με τον τύπου του πονοκεφάλου, τα συμπτώματα μπορεί να κυμαίνονται από ήπια ενοχλητικά (ευερεθιστότητα, αδυναμία συγκέντρωσης, πόνος στους μυς) μέχρι εντελώς εξουθενωτικά (έντονος πόνος, ευαισθησία στο φως και το θόρυβο, θολή όραση, ναυτία και κοιλιακό άλγος, απώλεια όρεξης).

Και ενώ τα παυσίπονα ή η φαρμακευτική αγωγή του γιατρού σας μπορεί να είναι η πρώτη σας επιλογή, καλό είναι να γνωρίζετε ότι υπάρχουν και κάποιες άλλες μέθοδοι που ενδεχομένως σας βοηθήσουν να μειώσετε τον πονοκέφαλο.

1. Ηρεμία

Το συναισθηματικό στρες είναι ένα αρκετά κοινό έναυσμα για τις ημικρανίες, καθώς στην ουσία ωθεί τον εγκέφαλο να απελευθερώσει χημικές ουσίες, προκαλώντας αγγειακές μεταβολές, που ενισχύουν τον πόνο.

Επειδή όμως είναι σχεδόν αδύνατο να απαλλαγείτε οριστικά από το στρες, μπορείτε να δοκιμάσετε ορισμένες τεχνικές , που ενδεχομένως να περιορίσουν τους πονοκεφάλους σας. Μεταξύ αυτών, είναι ο διαλογισμός και ορισμένες ασκήσεις για την χαλάρωση των μυών.

2. Καλός ύπνος

Ένας καλός τρόπος για να αποφύγετε τους πονοκεφάλους είναι ο ύπνος. Μάλιστα,

μια μελέτη του Πανεπιστημίου της Βόρειας Καρολίνας διαπίστωσε ότι άτομα που απολαμβάνουν ποιοτικό ύπνο, μπορούν να μειώσουν τη συχνότητα και τη σοβαρότητα των πονοκεφάλων.

Η μελέτη αποκάλυψε ακόμη, ότι οι γυναίκες που πάσχουν από ημικρανίες, είτε μακράς διαρκείας, είτε πονοκεφάλους που προέρχονται από μια προηγούμενη ημικρανία, όταν ξεκίνησαν ένα πειθαρχημένο πρόγραμμα ύπνου, παρατήρησαν σημαντικές αλλαγές, με τους πονοκεφάλους τους να είναι λιγότερο επώδυνοι και συχνοί.

Παράλληλα, μία άλλη μελέτη από την Ιαπωνία έδειξε ότι τόσο οι πολλές ώρες ύπνου, όσο και οι λίγες είναι εξίσου ικανές να προκαλέσουν έντονους πονοκεφάλους την επόμενη μέρα.

3. Επίσκεψη στον οφθαλμίατρο

Αν ο πονοκέφαλός σας είναι ιδιαίτερα έντονος κατά τη διάρκεια ή μετά από δραστηριότητες όπως η ανάγνωση, η παρακολούθηση τηλεόρασης, η εργασία μπροστά στον υπολογιστή ή η οδήγηση, καλό θα ήταν να το ελέγξετε με τον οφθαλμίατρό σας. Ο συγκεκριμένος πόνος μπορεί να είναι μία ένδειξη ότι τα μάτια σας αλλάζουν, ακόμα κι αν δεν παρατηρήσετε αμέσως μια δραματική αλλαγή στην όρασή σας.

Αν έχετε πόνο στα μάτια σας, φαγούρα, δάκρυα ή ακόμα και στην περίπτωση που έχετε θολή όραση μετά την ανάγνωση κ.λπ για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, κάντε ένα διάλειμμα. Στην περίπτωση που τα συμπτώματα αυτά συνεχίσουν, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

4. Ασκηθείτε

Μια μελέτη, που έγινε στο Πανεπιστήμιο του Γκέτεμποργκ διαπίστωσε ότι 40 λεπτά άσκησης τρεις φορές την εβδομάδα ήταν το ίδιο αποτελεσματική στην πρόληψη των ημικρανιών με μία συγκεκριμένη παυσίπονη φαρμακευτική αγωγή.

Η καθημερινή προπόνηση αυξάνει τα επίπεδα των β-ενδορφινών, των φυσικών ουσιών δηλαδή που ανακουφίζουν το σώμα από το άγχος και μπορούν να ελέγξουν την ένταση των πονοκεφάλων.

5. Ελέγξτε τα επίπεδα της καφεΐνης σας

Η καφεΐνη μπορεί να είναι και φίλος και εχθρός σας, όταν πρόκειται για την πρόληψη των πονοκεφάλων. Πολλά φάρμακα κατά του πονοκεφάλου στην πραγματικότητα περιέχουν καφεΐνη, η οποία κάνει το φάρμακο πιο αποτελεσματικό

και γρήγορα απορροφήσιμο από τον οργανισμό.

Ωστόσο, ενδεχομένως η καφεΐνη να λειτουργήσει προς την αντίθετη κατεύθυνση. Με απλά λόγια, η καφεΐνη είναι σε θέση να προκαλέσει αυτό που είναι γνωστό ως «πονοκέφαλος αναπήδησης», δημιουργώντας στην ουσία έναν φαύλο κύκλο.

Αυτό που πρέπει να έχετε κατά νου, είναι ότι η καφεΐνη μπορεί να βοηθήσει ή να χειροτερέψει τον πονοκέφαλό σας, ανάλογα με την ποσότητα πρόληψής της. Έτσι, ενώ είναι σπάνιο περιστατικό, να υποφέρετε από πονοκέφαλο αν παραλείψετε τον πρωινό σας καφέ, δεν ισχύει το ίδιο αν αποφασίσετε να μειώσετε δραστικά την καφεΐνη που καταναλώνετε σε καθημερινή βάση. Αν θέλετε να «κόψετε» τον καφέ, κάντε το σταδιακά.

6. Ισορροπήστε τη διατροφή σας

Η λειτουργία του εγκεφάλου απαιτεί μια λεπτή ισορροπία των θρεπτικών ουσιών, ιδιαίτερα των ηλεκτρολυτών όπως το κάλιο, το χλωριούχο μαγνήσιο και το νάτριο, που λαμβάνεται από τις τροφές.

Γι ‘αυτό είναι σημαντικό να τρώτε τρία γεύματα την ημέρα, διατηρώντας ισορροπία στην πρόσληψη των ουσιών και παράλληλα, ενυδατώνοντας τον οργανισμό σας. Αυτή η τακτική εγγυάται, ότι τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας δεν θα κάνουν «βουτιά», πράγμα που μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους.

Επιπλέον, ορισμένα τρόφιμα (όπως η σοκολάτα, το τυρί και μερικά πρόσθετα τροφίμων) ενδεχομένως να προκαλέσουν πονοκεφάλους. Ορισμένοι τύποι τυριού, για παράδειγμα, περιέχουν τυραμίνη, η οποία αυξάνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο και μπορεί να οδηγήσει σε πονοκεφάλους. Να θυμάστε ότι όσο πιο παλαιωμένο είναι το τυρί, τόσο περισσότερη τυραμίνη περιέχει.

7. Ξεχάστε αλκοόλ και τσιγάρα

Τόσο το αλκοόλ όσο και το τσιγάρο είναι «ορκισμένοι» εχθροί του πονοκεφάλου. Το αλκοόλ αφυδατώνει το σώμα σας, ενώ αλκοόλ και τσιγάρο (εξαιτίας της νικοτίνης) προκαλούν συστολή των αιμοφόρων αγγείων. Όταν συμβαίνει αυτό, το σώμα σας αρχίζει αμέσως να στέλνει περισσότερο αίμα και οξυγόνο στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να επεκτείνονται τα αιμοφόρα αγγεία και να προκαλούν φλεγμονή, η οποία στην ουσία δημιουργεί πονοκέφαλο.

8. Αφήστε τα μαλλιά σας κάτω

Ένας πολύ απλός λόγος, που ενδεχομένως υποφέρετε από πονοκέφαλο είναι το styling, που ακολουθείτε. Οι αλογοουρές, τα υπερβολικά σφιχτά καπέλα, οι

κορδέλες, ακόμα και τα γυαλιά που φοράτε, μπορεί να τραβήξουν τους μυς στο τριχωτό της κεφαλής, προκαλώντας ερεθισμό. Προσπαθήστε τα αξεσουάρ να είναι όσο πιο χαλαρά γίνεται, ενώ καλό θα ήταν να αφήνετε τα μαλλιά σας κάτω πιο συχνά.

Πηγή: clickatlife.gr