

Σύνηθες Φαινόμενο Γιατί ο πονοκέφαλος και οι ημικρανίες σχετίζονται με τα Χριστούγεννα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα Χριστούγεννα, για αρκετούς, είναι περίοδος ξεκούρασης αλλά και χαλάρωσης. Παρόλα αυτά, λίγοι γνωρίζουν ότι τα Χριστούγεννα συνοδεύονται με ορισμένες απρόσμενες «πηγές» για πονοκεφάλους και ημικρανίες. Δείτε μερικές από τις αιτίες που νιώθετε τέτοια προβλήματα κάθε Χριστούγεννα:

Στρες εορτών: Τα Χριστούγεννα έχουν πολλά «πρέπει» για δώρα, για διατροφή, για διασκέδαση και για κοινωνικές επαφές. Αυτά τα «πρέπει» αυξάνουν το καθημερινό στρες και φέρνουν πονοκεφάλους.

Άρωμα από τα έλατα: Τα φρέσκα έλατα που βάζουμε στο σπίτι μας για να στολίζουμε κάθε χρόνο έχουν μία χαρακτηριστική μυρωδιά, η οποία μπορεί να σας προκαλέσει ημικρανίες αν είναι συνέχεια σε κλειστό χώρο.

Διατροφή στις γιορτές: Εκτός από την προφανή αιτία, το αλκοόλ, υπάρχουν και άλλες τροφές που καταναλώνουμε περισσότερο μέσα στις γιορτές και μας προκαλούν πονοκεφάλους. Τέτοιες είναι τα επεξεργασμένα κρέατα, τα αλλαντικά

και γενικά οι τροφές με πολύ αλάτι που αφυδατώνουν τον οργανισμό ή σας προκαλούν αυξημένη διούρηση.

Τα φωτάκια στους στολισμούς: Μπορεί να είναι κάτι ξεχωριστό και σίγουρα όμορφο στο μάτι, αλλά λίγοι αντιλαμβάνονται ότι τα πολλά φωτάκια, τα οποία μάλιστα πάλλονται σε διάφορους ρυθμούς, αναστατώνουν τον εγκέφαλο και προκαλούν ημικρανίες.

Ξενύχτι: Είναι λογικό μέσα στα Χριστούγεννα να βρείτε την ευκαιρία να διασκεδάσετε και να ξενυχτήσετε λίγο παραπάνω, αλλά κάθε φορά που βγαίνετε από την ρουτίνα που έχει συνηθίσει ο εγκέφαλός σας, είναι σαν να βάζετε ένα «λιθαράκι» για εκδήλωση πονοκεφάλου. Χώρια που κατά κανόνα αυτά τα ξενύχτια συνδυάζονται με αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ...

Λιγότερος βραδινός ύπνος: Τα ξενύχτια έχουν και μία ακόμα αρνητική παράμετρο, αφού συνήθως οδηγούν σε σαφώς λιγότερες ώρες ύπνου. Μια μεγάλη έρευνα έδειξε ότι όσοι κοιμούνται κατά μέσο όρο έξι ώρες τη νύχτα, έχουν σημαντικά πιο σοβαρούς και πιο συχνούς πονοκεφάλους και ημικρανίες από εκείνους που κοιμούνται περισσότερο.

Πηγές: health.com- offsite.com.cy