26 Μαρτίου 2022

Τέσσερις κινήσεις – ματ που νικούν τον πονοκέφαλο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Οι συχνοί πονοκέφαλοι ταλαιπωρούν έναν στους δύο ενήλικες παγκοσμίως και πολλοί καταφεύγουν σε κατάχρηση παυσίπονων για να ανακουφιστούν. Πριν πάρετε το χάπι ωστόσο, κάντε τέσσερις πιο απλές κινήσεις που μπορεί να φανούν άκρως αποτελεσματικές

Είναι ο πιο συχνός πόνος που όλοι έχουμε νιώσει κάποια στιγμή στη ζωή μας. Μάλιστα ο πονοκέφαλος για μερικούς είναι τόσο αφόρητος που οι 6 στους 10 απελπισμένους πάσχοντες καταπίνουν τα παυσίπονα με τις χούφτες.

Η κεφαλαλγία τάσεως, ο λεγόμενος κοινός πονοκέφαλος, είναι η πιο συχνή μορφή κεφαλαλγίας που ταλαιπωρεί σχεδόν έναν στους δύο παγκοσμίως. Χαρακτηρίζεται από ένα σφίξιμο σαν στεφάνι στις δυο πλευρές του κεφαλιού ή στον αυχένα ή σαν ένα βάρος στο κεφάλι και συνοδεύεται από ζάλη ή και ηχοφοβία.

Για την ανακούφιση του πάσχοντα και την μείωση της συχνότητας των πονοκεφάλων σημαντικό ρόλο παίζει
Η συστηματική άσκηση
Η τήρηση μιας ρουτίνας όσον αφορά τις ώρες ύπνου και φαγητού
Η αποφυγή του αλκοόλ
Η αποφυγή της κατάχρησης παυσίπονων

Οι ειδικοί εξηγούν ότι εκτός των φαρμακευτικών λύσεων καλό είναι οι πάσχοντες από συχνούς πονοκεφάλους να ακολουθούν ένα πρόγραμμα όσον αφορά τις ώρες ύπνου και φαγητού, καθώς και να γυμνάζονται μια και οι έρευνες δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να οδηγήσει στη μείωση της συχνότητας και της έντασης των κρίσεων. Επίσης συνιστάται η αποφυγή του αλκοόλ, ιδίως όταν η κατανάλωσή του συνδέεται με την πρόκληση κεφαλαλγίας, καθώς και η κατάχρηση αναλγητικών.

Υπενθυμίζουν δε ότι ένα απλό αναλγητικό θα σας ανακουφίσει από τον κοινό

πονοκέφαλο, αλλά πριν το πάρετε προσπαθήστε να χαλαρώσετε, να βγείτε στον καθαρό αέρα και να κάνετε λίγες μαλάξεις στον αυχένα.

Πηγή: ygeiamou.gr