20 Δεκεμβρίου 2022

# Υποφέρετε από πονοκεφάλους; Εννέα τρόποι να ανακουφιστείτε άμεσα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Δείτε πώς μπορείτε να απαλλαγείτε από τους ενοχλητικούς πονοκεφάλους με απλές αλλαγές στην καθημερινότητά σας χωρίς τη βοήθεια φαρμάκων – Δοκιμάστε τις λύσεις που προτείνουν οι ειδικοί

*Photo: Shutterstock*

Σε έναν σύγχρονο κόσμο καυσαερίου, γρήγορων ρυθμών, ατελείωτων υποχρεώσεων και μιας γενικότερα φρενήρους καθημερινότητας, οι πονοκέφαλοι μετατρέπονται σταδιακά σε ένα όλο και συχνότερο φαινόμενο. Υπάρχουν περιπτώσεις που οφείλονται σε ιατρικές παθήσεις, αλλά συχνά είναι απλώς αποτέλεσμα άγχους, αφυδάτωσης, πολύωρης εργασίας και άλλων παραγόντων καθημερινότητας.

Οι θεραπείες για τον πονοκέφαλο ποικίλουν και κυμαίνονται ανάμεσα σε συνταγογραφούμενα φάρμακα για τον πονοκέφαλο, αλλά και σε πιο απλά, που δεν χρήζουν ιατρικής συνταγής, όπως η ιβουπροφαίνη και η παρακεταμόλη. Παρά τη

δραστική τους σύνθεση, οι θεραπείες αυτές δεν είναι πάντα ικανές να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το πρόβλημα.

Εάν αντιμετωπίζετε μια τέτοια κατάσταση, περιμένετε πριν απλώς στραφείτε στη λύση της αύξησης της φαρμακευτικής δοσολογίας. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν πολλές μικρές συνήθειες του τρόπου ζωής που ενδέχεται να επηρεάζουν την πρόκληση πονοκεφάλων όπως εξηγούν οι ειδικοί. Με λίγες απλές τροποποιήσεις στην καθημερινότητά σας μπορείτε να κάνετε πραγματικά τη διαφορά, χωρίς τη βοήθεια κανενός φαρμάκου.

**1. Μασάζ**

Πολλοί θεωρούν το μασάζ πολυτέλεια, όμως στην πραγματικότητα μπορεί να λειτουργήσει απίστευτα θεραπευτικά και ίσως θα έπρεπε να σκεφτείτε το ενδεχόμενο να το εντάξετε στο πρόγραμμά σας ανά διαστήματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι πονοκέφαλοι προκύπτουν από ένταση στο πάνω μέρος του σώματος λόγω μυϊκής καταπόνησης από κακή στάση ή από μια αυστηρή ρουτίνα προπόνησης. Η θεραπεία μασάζ μπορεί να είναι σε θέση να μειώσει τον χρόνιο πόνο και την ένταση των μυών που προκαλούν πονοκεφάλους.

Εξερευνήστε διαφορετικά είδη μασάζ και απευθυνθείτε σε επαγγελματίες που θα εντοπίσουν τα κέντρα του προβλήματος και θα εστιάσουν στην καταπολέμησή τους.

**2. Ζεστές/κρύες κομπρέσες**

Οι ζεστές ή και κρύες κομπρέσες μπορούν να αποδειχθούν εξαιρετικά βοηθητικές στους πονοκεφάλους που έχουν προκληθεί από μυϊκή ένταση. Αν θέλετε να εφαρμόσετε κρύα κομπρέσα, τοποθετήστε πάγο σε μια πλαστική σακούλα καλυμμένη με ένα λεπτό πανί για να αποφύγετε τον ερεθισμό του δέρματος. Τοποθετήστε την παγοκύστη στο μέτωπο και όπου αλλού εντοπίζεται η μεγαλύτερη πηγή πόνου. Φροντίστε απλώς οι κρύες εφαρμογές να μην ξεπερνούν τα 10 λεπτά τη φορά.

Για τη ζεστή κομπρέσα, πάρτε μια μικρή μαξιλαροθήκη ή ένα κομμάτι ύφασμα και γεμίστε το περίπου κατά τα δύο τρίτα με άψητο ρύζι. Ράψτε ή δέστε το ανοιχτό άκρο και ζεστάνετε στον φούρνο μικροκυμάτων για ένα λεπτό. Εφαρμόστε στον αυχένα ή το μέτωπο για να νιώσετε ανακούφιση.

**3. Αρωματοθεραπεία**

Μπορεί να μοιάζει απίστευτο, αλλά ορισμένες μυρωδιές μπορούν να προκαλέσουν

θετικές, ακόμη και θεραπευτικές αντιδράσεις στον εγκέφαλο. Κάποια αρώματα, ειδικότερα, πιστεύεται ότι καταπραΰνουν και μειώνουν τη συχνότητα εμφάνισης πονοκεφάλων. Τέτοια είναι το εκχύλισμα μέντας, ο ευκάλυπτος και το έλαιο λεβάντας.

**4. Βελονισμός**

Λεπτές, αιχμηρές βελόνες εφαρμόζονται σε βασικές περιοχές του σώματος, ως μέσο προώθησης της ροής ενέργειας. Αυτή η τεχνική θεωρείται ότι διεγείρει τις φυσικές αναλγητικές ενώσεις του σώματος και, σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας, μειώνει τη συχνότητα και τη σοβαρότητα του πονοκεφάλου.

**5. Ασκήσεις αναπνοής**

Μπορεί να ακούγεται ασήμαντο, αλλά δεν είναι. Οι πονοκέφαλοι σχετίζονται συχνά με την ένταση, γι’ αυτό και μερικές τακτικές ασκήσεις αναπνοής μπορούν να βοηθήσουν το μυαλό και τους μύες να χαλαρώσουν, ανακουφίζοντας από τον πονοκέφαλο.

Βρείτε ένα ήσυχο μέρος με μια άνετη καρέκλα και πάρτε μερικές αργές, ρυθμικές αναπνοές, εισπνέοντας για 5 δευτερόλεπτα και εκπνέοντας για 5 δευτερόλεπτα. Καθώς χαλαρώνετε, το σφίξιμο των μυών μειώνεται.

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε μια τεχνική προοδευτικής χαλάρωσης, εστιάζοντας κάθε φορά σε μία κύρια μυϊκή ομάδα του σώματος. Ξεκινήστε από τα δάχτυλα των ποδιών και ανεβείτε.

**6. Ενυδάτωση**

Η αφυδάτωση μπορεί να συμβάλει σε έναν πονοκέφαλο, που αλλιώς θα είχατε αποφύγει. Καταναλώστε απλό, αγνό νερό ή ροφήματα με ηλεκτρολύτες, που επίσης βοηθούν. Ταυτόχρονα, όμως, θα πρέπει να αποφεύγετε άλλα που μπορεί να τους πυροδοτήσουν, όπως οι υπερβολικοί καφέδες και τα αναψυκτικά. Το αλκοόλ και ιδιαίτερα το κόκκινο κρασί μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αφυδάτωση, προκαλώντας τελικά πονοκέφαλο.

**7. Ύπνος**

Είναι γνωστό ότι ο ύπνος είναι πολύτιμος και η έλλειψή του μπορεί να προκαλέσει μια σειρά από προβλήματα υγείας, μεταξύ των οποίων και ο χρόνιος πονοκέφαλος. Πρέπει να εξασφαλίσετε ότι κοιμάστε αρκετά και ποιοτικά και υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να το καταφέρετε. Για παράδειγμα, διατηρήστε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου και αποφύγετε τις διεγερτικές τροφές λίγο πριν από την ώρα

που κοιμάστε. Κλείστε τις οθόνες και προτιμήστε μια πιο χαλαρωτική δραστηριότητα.

**8. Υιοθετήστε την κατάλληλη δίαιτα**

Ορισμένα τρόφιμα, αν και νόστιμα, συμβάλλουν στους πονοκεφάλους. Προσπαθήστε να θυμάστε τι φάγατε τις ημέρες που αντιμετωπίσατε έντονο πονοκέφαλο και αν παρατηρήσετε κάποια σύνδεση, προσπαθήστε να αποφύγετε αυτά τα τρόφιμα για κάποιο διάστημα, για να δείτε εάν η κατάσταση θα βελτιωθεί. Πιθανά τρόφιμα που συμβάλλουν στην πρόκληση πονοκεφάλων είναι αλκοολούχα και καφεϊνούχα ροφήματα, τροφές που περιέχουν γλουταμινικό νάτριο, νιτρικά άλατα, όπως τα περισσότερα κρέατα και τυραμίνη, όπως η πίτσα και τα παλαιωμένα τυριά.

**9. Δοκιμάστε το καταπραϋντικό τσάι**

Η ζεστασιά και η άνεση ενός αχνιστού φλιτζανιού τσαγιού από βότανα είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να χαλαρώσετε τη νύχτα. Αυτές οι καταπραϋντικές ιδιότητες έχουν και αναλγητικά αποτελέσματα. Ιδιαίτερη χαλάρωση προσφέρει το χαμομήλι, το τζίντζερ και το τίλιο.

**Πηγή**: ygeiamou.gr