29 Ιανουαρίου 2023

# Έξι συμβουλές από ένα νευρολόγο για να προλάβουμε την ημικρανία

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε βιώσει τον «εφιάλτη» της ημικρανίας και γνωρίζουμε ότι μπορεί να είναι εξαιρετικά επίπονη, μη επιτρέποντάς μας να συνεχίσουμε την καθημερινότητά μας ομαλά. Δείτε τι προτείνει ένας νευρολόγος για να αποφύγουμε αυτή την ταλαιπωρία

*Photo: Shutterstock*

Αν έχετε βιώσει ποτέ ανυπόφορο πόνο στη μια πλευρά του κεφαλιού, ναυτία, εμετό, ευαισθησία στο φως, τις μυρωδιές και τους θορύβους, τότε γνωρίζετε καλά πώς νιώθει κάποιος που υποφέρει από ημικρανίες, μια ενόχληση που ταλαιπωρεί πολλούς ανθρώπους και είναι ικανή να σας εξαντλήσει σωματικά και ψυχικά. Υπάρχει η κοινή αντίληψη ότι η ημικρανία είναι ένας ακόμη πονοκέφαλος, όμως σύμφωνα με τους ειδικούς, πρόκειται για μια πιο σύνθετη, νευρολογική κατάσταση, με συμπτώματα που μπορεί να διαρκέσουν ώρες, αποδιοργανώνοντάς σας εντελώς από την καθημερινή σας ρουτίνα.

Συγκεκριμένα νεύρα των αιμοφόρων αγγείων ενδέχεται να στέλνουν σήματα πόνου

στον εγκέφαλο, απελευθερώνοντας φλεγμονώδεις ουσίες. Αυτό πυροδοτεί την ημικρανία. Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προλάβετε τις ημικρανίες, αποφεύγοντας την ταλαιπωρία.

«Η καλύτερη μέθοδος είναι να κάνετε μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας», προτείνει ο Rohit Reddy, νευρολόγος με εξειδίκευση στους πονοκεφάλους στην ιατρική κλινική Dartmouth Hitchcock Clinics και κλινικός συνεργάτης της Ιατρικής Σχολής Geisel στο Πανεπιστήμιο Dartmouth. «Αυτές οι αλλαγές μπορούν να μειώσουν τη συχνότητα και τη σοβαρότητα των επεισοδίων ημικρανίας, περιορίζοντας το στρες και τα καταθλιπτικά συμπτώματα και βελτιώνοντας την ποιότητα του ύπνου, επηρεάζοντας δηλαδή παράγοντες που σχετίζονται άμεσα με την υγεία του εγκεφάλου».

Ο δρ Reddy προτείνει έξι δοκιμασμένες και ευρέως αποδεκτές λύσεις για να προλάβετε μια ημικρανία:

**1. Διατηρήστε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου**

Ένας ποιοτικός ύπνος είναι απαραίτητος, ώστε να μπορέσει ο εγκέφαλος να ξεκουραστεί και να αναρρώσει από την κούραση της ημέρας. Είναι, επομένως, καλύτερο να δημιουργήσετε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου, φροντίζοντας να κοιμάστε και να ξυπνάτε παρόμοιες ώρες. «Ένας ποιοτικός ύπνος βελτιώνει τη συγκέντρωση και την εγρήγορση και μειώνει το άγχος, περιορίζοντας παράλληλα τις πιθανότητες πρόκλησης ημικρανίας», εξηγεί ο γιατρός.

**2. Ακολουθήστε μια διατροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά**

Όσο κρίσιμο είναι το τι επιτρέπετε να εισέλθει στον οργανισμό σας, άλλο τόσο σημαντικό είναι και το να μην παραλείπετε γεύματα. Μια καλή ιδέα είναι να καταναλώνετε τακτικά γεύματα και σνακ, καθώς αυτό βοηθά τα επίπεδα σακχάρου του αίματος να διατηρούνται σε φυσιολογικές τιμές. Υπάρχουν, επιπλέον, ορισμένες τροφές, που ενδέχεται να πυροδοτούν την ημικρανία. Τέτοιες, πιθανώς «ένοχες» τροφές είναι ορισμένα είδη κρασιού, τυριών και προσθετικών τροφίμων. Σε γενικές γραμμές, πιο επικίνδυνα να προκαλέσουν ημικρανία κρίνονται τα τρόφιμα και τα ροφήματα με υψηλές ποσότητες σακχάρων, καθώς και τα καφεϊνούχα προϊόντα και τα ενεργειακά ποτά.

**3. Να καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες υγρών**

Είναι γνωστό ότι η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων υγρών μόνο ωφέλιμη μπορεί να είναι για τον οργανισμό. Κι ενώ είναι σοφό να αποφεύγετε τα ζαχαρούχα και καφεϊνούχα ροφήματα, ειδικά τις βραδινές ώρες, μικρές ποσότητες αυτών κατά τη

διάρκεια της ημέρας μπορούν να αποδειχθούν βοηθητικές. Απόλυτος πρωταγωνιστής σε αυτή τη συνήθεια πρέπει, φυσικά, να είναι το νερό. Η αφυδάτωση προκαλεί στον εγκέφαλο και διάφορους ιστούς συρρίκνωση, με αποτέλεσμα να προκαλείται πίεση σε συγκεκριμένα νεύρα, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε πόνο.

**4. Εντάξτε την άσκηση στη ζωή σας**

Σύμφωνα με έρευνα του 2019, που δημοσιεύθηκε στο Journal of Headache and Pain, η αερόβια άσκηση συμβάλλει στη μείωση των επεισοδίων ημικρανίας που αντιμετώπιζαν οι άνθρωποι σε μηνιαία βάση. Η τακτική άσκηση, άλλωστε, είναι σημαντική για την γενικότερη εγκεφαλική λειτουργία. Τριάντα λεπτά άσκησης την ημέρα είναι ιδανικά, υποστηρίζει ο γιατρός. «Η άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες, που αποτελούν φυσικά αναλγητικά και προωθούν μια αίσθηση ευεξίας και θετικών συναισθημάτων».

**5. Αναγνωρίστε τους παράγοντες που σας προκαλούν ημικρανία και προσπαθήστε να τους αποφύγετε**

Τα τρόφιμα δεν είναι τα μόνα που μπορούν να πυροδοτήσουν ημικρανίες. Υπάρχουν κι άλλες συνθήκες ικανές να δημιουργήσουν επίπονα επεισόδια. Τέτοιες μπορεί να είναι οι έντονοι φωτισμοί, η δυνατή μουσική, οι έντονες μυρωδιές, η υπερκατανάλωση καφεΐνης και άλλα, τα οποία θα πρέπει να προσπαθήσετε να αποφεύγετε σε περίπτωση που αντιληφθείτε ότι ενδεχομένως σας προκαλούν ενόχληση.

**6. Διαχειριστείτε το άγχος**

Σίγουρα δεν είναι ο πιο εύκολος στόχος, όμως καταφέροντας να δαμάσετε το καθημερινό στρες, θα νιώσετε μεγάλη διαφορά στην ποιότητα ζωής σας γενικότερα και φυσικά θα κρατήσετε μακριά τον πόνο και την πίεση. Μπορείτε να δοκιμάσετε διάφορους τρόπους διαχείρισης (όπως διαλογισμό ή ψυχοθεραπεία) και να δείτε τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

**Πηγή**: ygeiamou.gr