

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. ΑνυσιουΧος: 7+1 ουΒουΧes για να προΧάβειε us ημικρανίες

Media: TA NEA Page: 43-44 Published at: 05-10-2023
Author: Surface: 308.88 cm² Circulation: 10340
Subjects:



7+1 συμβουλές για να προλάβετε τις ημικρανίες

1. Κοιμηθείτε ποιοτικά. Ο ύπνος είναι δύσκολη εξίσωση. Πάρα πολύς ή πολύ λίγος μπορεί να προκαλέσει ημικρανία. Το μυστικό είναι να διατηρείτε σταθερό τον χρόνο και τις συνθήκες. Προσδιορίστε, όσο γίνεται, σταθερά το πρόγραμμα ύπνου σας.

2. Μην παραλείπετε γεύματα. Όταν πέφτει το σάκχαρό σας, ο εγκέφαλός σας το αντιλαμβάνεται. Η πείνα αποτελεί κοινή αιτία πονοκεφάλων. Βεβαιωθείτε ότι δίνετε στο σώμα σας τα καύσιμα που χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά όλη την ημέρα.

3. Καφεΐνη με προσοχή. Η καφεΐνη μπορεί ταυτόχρονα να είναι και έναυσμα και θεραπεία για τις ημικρανίες. Ορισμένα φάρμακα για τον πονοκέφαλο περιέχουν καφεΐνη, επειδή ενισχύει την αποτελεσματικότητα των



αναλγητικών. Το πρόβλημα έρχεται όταν υπάρχει σε μεγάλη ποσότητα στο σώμα.

4. Μην το παρακάνατε με την άσκηση. Μερικές φορές η υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει ημικρανία. Αλλά η τακτική, μέτρια δραστηριότητα θα δώσει ώθηση στη γενική σας υγεία

και θα σας βοηθήσει να μείνετε χωρίς πονοκεφάλους. Θυμηθείτε να αυξάνετε σταδιακά το επίπεδο σωματικής σας δραστηριότητας.

5. Μην αφυδατώνεστε. Ακόμη και η ήπια αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, εάν έχετε συχνά ημικρανίες. Δώστε στον εαυτό σας έναν στόχο 8 ποτηριών νερού την ημέρα, για να κρατήσετε μακριά τις κεφαλαλγίες. Περιορίστε τα ποτά με καφεΐνη και τα αλκοολούχα ποτά.

6. Οι γυναίκες να είστε σε ετοιμότητα κατά τη διάρκεια της περιόδου. Οι αλλαγές των ορμονών μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα. Είναι σύννηθες να εμφανίζετε ημικρανίες με την περίοδό σας. Μερικές γυναίκες το παθαίνουν και όταν έχουν ωορρηξία ή και κατά την εμμηνόπαυση. Έχετε ένα έτοιμο σχέδιο ανακούφισης από τον πόνο για τις μέρες αυτές.

7. Προσοχή στις οθόνες. Οι πολλές ώρες μπροστά σε υπολογιστή ή τηλεόραση μπορεί να καταπονίσουν τα μάτια σας. Η καταπόνηση των οφθαλμών μπορεί να προκαλέσει κεφαλαλγίες. Κάντε συχνά διαλείμματα. Τεντωθείτε, κλείστε τα μάτια σας και σηκωθείτε από την καρέκλα ή το κρεβάτι. Αυτά μπορεί να προλάβουν μια ημικρανία, πριν καν ξεκινήσει.

8. Καταγράψτε τα ερεθίσματα. Δεν μπορείτε να αποφύγετε τα ερεθίσματα, αν δεν γνωρίζετε ποια είναι. Κρατήστε ένα ημερολόγιο ημικρανίας και γράψτε τι τρώτε, τα πρότυπα ύπνου σας, τα φάρμακα που παίρνετε και τυχόν συμπτώματα που έχετε. Αυτό θα βοηθήσει εσάς και τον γιατρό σας να δημιουργήσετε ένα σχέδιο πρόληψης.