

Οι συνηθέστεροι παράγοντες της ημικρανίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:botanology.gr

Οι παράγοντες είναι πολύ. Περιβαλλοντικοί, Διαιτητικοί, Ορμονικοί, Συναισθηματικοί κλπ.

1. Περιβαλλοντικοί :

Απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας (πολύ κρύο ή μεγάλη ζέστη), έντονα φώτα, οσμές (καπνός τσιγάρου, αρώματα, μπογιές, καυσαέρια), μεταβολές του καιρού, θόρυβοι, κακώσεις στο κεφάλι ή τον αυχένα κ.ά.

2. Διαιτητικοί :

Αλκοολούχα ποτά και ιδιαίτερα το κόκκινο κρασί, η μπύρα και η σαμπάνια. Τροφές που περιέχουν νιτρώδη συντηρητικά (μπέικον, σαλάμια, λουκάνικα), συντηρημένα κρέατα ή ψάρια (καπνιστό κρέας, σολομός). Τροφές που περιέχουν γλουταμινικό μονονάτριο MSG (κινέζικα φαγητά), προμαγειρευμένα τρόφιμα (κρέατα, ψάρια, λαχανικά, σκόνη για σούπες, σάλτσες). Εντόσθια ζώων, όπως συκωτάκια (ιδιαίτερα από πουλερικά) και νεφρά.

Ορισμένα είδη τυριών, σοκολάτα, καφές, τσάι και διάφορα καφεϊνούχα ποτά.

3. Ορμονικοί :

Εφηβεία, έμμηνος ρύση, εμμηνόπαυση, αντισυλληπτικά χάπια.

4. Συναισθηματικοί :

Άγχος, θυμός, κατάθλιψη, συγκίνηση, χαλάρωση μετά από έντονο στρες κ.ά.

5. Φαρμακευτικοί :

Νιτρογλυκερίνη που λαμβάνεται σαν αντιστηθαγχικό. Διάφορα αντιυπερτασικά φάρμακα. Αντισυλληπτικά χάπια. Πausίπωνα και ηρεμιστικά, ιδιαίτερα όταν λαμβάνονται σε βαθμό κατάχρησης.

6. Συνήθειες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής :

Υπερβολικά πολύς ή λίγος ύπνος, κάπνισμα, παράλειψη γευμάτων ή έντονη πείνα, σωματική καταπόνηση, διάφορες απότομες κινήσεις κ.ά.

Είναι η ημικρανία κληρονομική πάθηση;

Η κληρονομικότητα φαίνεται ότι παίζει κάποιο σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση της ημικρανίας, αφού τα 2/3 των ημικρανιακών ασθενών προέρχονται από οικογένειες που και άλλα μέλη τους υποφέρουν από ημικρανία. Σύμφωνα με ορισμένες παρατηρήσεις, εάν ένας γονιός έχει ημικρανία, τότε το παιδί του έχει πιθανότητες περίπου 50% να εμφανίσει και αυτό ημικρανία.

Οι πιθανότητες αυτές αυξάνονται στο 70% αν και οι δύο γονείς πάσχουν από ημικρανία. Εάν κανένας γονιός δεν πάσχει από ημικρανία, τότε οι πιθανότητες κάποιο παιδί τους να παρουσιάσει ημικρανία κυμαίνονται στο 10-20%.

Αν και από τα παραπάνω φαίνεται ο σημαντικός ρόλος που παίζει η κληρονομικότητα, εν τούτοις και άλλοι παράγοντες (περιβάλλον, δίαιτα κ.λ.π.) παίζουν έναν εξίσου σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση της πάθησης.

Γράφει: Σπαντιδέας Αναστάσιος Παθολόγος

Πηγή: iatronet.gr