

Ψύξη το καλοκαίρι: Τι να προσέχετε και πως να ανακουφιστείτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ψύξη το καλοκαίρι: Τι να προσέχετε και πως να ανακουφιστείτε

Η χρήση των κλιματιστικών και η απότομη εναλλαγή θερμοκρασίας μπορεί να προκαλέσουν ενοχλητικά συμπτώματα, κυρίως στον αυχένα, την πλάτη αλλά και το πρόσωπο, γνωστά ως ψύξη. Στην ψύξη του αυχένα ο **ασθενής συνήθως υποφέρει από πόνους και δυσκολία κίνησης του λαιμού ειδικά όταν προσπαθεί να γυρίσει το κεφάλι προς το πλάι.**

Τα συμπτώματα συνήθως διαρκούν για μερικές ημέρες ή μια εβδομάδα και μπορεί να κυμαίνονται από ήπια επώδυνα έως εξαιρετικά επώδυνα. Τα περισσότερα επεισόδια ψύξης θεραπεύονται γρήγορα λόγω της ανθεκτικότητας της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

Για να ανακουφιστείτε από τα συμπτώματα της ψύξης οι ειδικοί προτείνουν:

Ένα ζεστό μπάνιο μπορεί να σας βοηθήσει χαλαρώνοντας τους μύες σας αλλά προσοχή να μην βγαίνετε έξω αμέσως μετά το μπάνιο. Οι θερμαντικές κρέμες και

ένα ελαφρύ μασάζ στο σημείο όπου έχετε πάθει ψύξη θα σας ανακουφίσει από τον πόνο και τα έντονα συμπτώματα.

Σε σοβαρότερες περιπτώσεις ψύξης απευθυνθείτε σε έναν φυσικοθεραπευτή ο οποίος θα σας συμβουλεύσει για μυοχαλαρωτικά και αναλγητικά φάρμακα, τη σωστή στάση σώματος αλλά και για την προθέρμανση που πρέπει να κάνετε πάντοτε πριν από την άσκηση.

Αποφύγετε τα ρεύματα και όταν βρίσκετε σε κλιματιζόμενους χώρους προσέχετε ώστε να μην βρίσκεστε κοντά ή κάτω από κλιματιστικά. Όσοι ιδρώνετε και βρίσκετε σε κλιματιζόμενους χώρους μπορείτε να αλλάζετε μπλούζα για να αποφύγετε μια πιθανή ψύξη. Μην ξεχνάτε ότι την ώρα που παθαίνετε την ψύξη δεν το καταλαβαίνετε αργότερα όμως ο πόνος είναι ιδιαίτερα έντονος.

Προσοχή : Η δυσκαμψία του αυχένα, σε συνδυασμό με υψηλό πυρετό, κεφαλαλγία, ναυτία/εμετό και άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι ένδειξη μηνιγγίτιδας και για τον λόγο αυτό δεν θα πρέπει να θεωρήσετε ότι έχετε πάθει απλά μια ψύξη. Θα πρέπει άμεσα να επισκεφθείτε τον γιατρό σας.

Πηγή: govastileto.gr