

Πονοκέφαλος από τον ήλιο: Αιτίες και Θεραπεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι περισσότεροι άνθρωποι με πονοκεφάλους έχουν την εμπειρία πως η συχνότητα και η ένταση των πονοκεφάλων μεταβάλεται στη διάρκεια του χρόνου, επηρεαζόμενη από ποικίλους παράγοντες, όπως, μεταξύ άλλων, η κόπωση, η ψυχική ένταση και οι καιρικές συνθήκες.

Η καλοκαιρινή περίοδος είναι η περίοδος του χρόνου που για αρκετούς ανθρώπους με ημικρανία ή κεφαλαλγία τάσεως χαρακτηρίζεται από επιδείνωση των πονοκεφάλων τους.

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που παίζουν ρόλο και, ως εκ τούτου, αρκετά σημεία που πρέπει να προσέξει κάποιος, ώστε να αποφύγει ή να μειώσει την έξαρση των πονοκεφάλων.

Αν εμφανιστεί μια κρίση, αντιμετωπίστε την

Οι κρίσεις κάθε κεφαλαλγίας πρέπει να αντιμετωπίζονται εγκαίρως. Η επιλογή ενός από τα αναλγητικά/αντιφλεγμονώδη ως πρώτης γραμμής για τις κρίσεις κεφαλαλγίας τάσεως ή ημικρανίας είναι πολύ λογική και φάρμακα, όπως η

ιβουπροφαίνη, έχουν δείξει πολύ καλά αποτελέσματα, ειδικά όταν λαμβάνονται εγκαίρως. Η αντιμετώπιση της κεφαλαλγίας τάσεως ή ημικρανίας με ιβουπροφαίνη προτείνεται, μεταξύ άλλων, ως θεραπεία πρώτης επιλογής στις κατευθυντήριες οδηγίες της Ελληνικής Εταιρείας Κεφαλαλγίας.

Οι τριπτάνες επίσης έχουν πολύ καλή αποτελεσματικότητα στις κρίσεις της ημικρανίας. Είτε πρόκειται για το καλοκαίρι, είτε για άλλες εποχές του χρόνου, δεν πρέπει κανείς να ξεχνά πως η λήψη οποιουδήποτε αναλγητικού δεν πρέπει να γίνεται αλόγιστα, αλλά εντός ορίων και η χρήση τους πρέπει να καταγράφεται, ώστε να αξιολογείται από τον γιατρό.

Προφυλαχθείτε από το έντονο ηλιακό φως

Πέρα από τα γνωστά σε όλους μας ηλιακά εγκαύματα, η έκθεση στο έντονο ηλιακό φως μπορεί να πυροδοτήσει μια κρίση σε ανθρώπους με ημικρανία με αύρα, αλλά και σε αρκετούς με άλλα είδη πονοκεφάλων. Το ίδιο ισχύει για την αντανάκλαση του ηλιακού φωτός σε φωτεινές επιφάνειες, όπως μεγάλες επιφάνειες κτιρίων αλλά και η άμμος στις παραλίες. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια πως κάποιος θα πρέπει να μένει μέσα στο σπίτι, αλλά πως σκόπιμο είναι να αποφεύγει την για πολύ ώρα έκθεση στον ήλιο, να μένει σε σκιερό μέρος στην παραλία και βέβαια να φοράει καπέλο και γυαλιά ηλίου.

Ενυδατωθείτε σωστά

Η αφυδάτωση είναι εξαιρετικά συχνός πυροδοτικός παράγοντας για τις κεφαλαλγίες κάθε είδους και το καλοκαίρι μπορεί να συμβεί πολύ εύκολα, καθώς λόγω των θερμοκρασιών το σώμα μας χάνει υγρά με ταχύ ρυθμό. Παρόλα αυτά, πολλοί άνθρωποι δεν πίνουν αρκετά υγρά. Σημαντικό είναι επίσης τα υγρά που επιλέγει κάποιος να μην περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης ή καφεΐνης, όπως συμβαίνει με πολλά αναψυκτικά. Έτσι, το νερό και οι φυσικοί χυμοί αποτελούν την καλύτερη λύση για την αναπλήρωση των υγρών που χάνουμε. Η ποσότητα των υγρών που χρειάζεται ο κάθε άνθρωπος ποικίλει και έτσι δεν μπορεί να γίνει μια καθολική σύσταση για το πόσα υγρά πρέπει να πίνουμε το καλοκαίρι.

Γυμναστείτε με προσοχή

Με δεδομένη την έλλειψη χρόνου που υπάρχει το χειμώνα, οι καλοκαιρινές διακοπές μπορεί συχνά να αποτελούν μια καλή αφορμή για να ασκηθεί κάποιος, συμμετέχοντας σε ένα ομαδικό ή ατομικό άθλημα. Ωστόσο, οι καιρικές συνθήκες του ελληνικού καλοκαιριού δεν ευνοούν την έντονη άσκηση και ακόμη και η άσκηση στη σκιά μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος

και αφυδάτωση. Η άσκηση το καλοκαίρι λοιπόν θα πρέπει να γίνεται με μέτρο, με αποφυγή πολύ μεγάλης έντασης, μακράς έκθεσης στον ήλιο ή σε υψηλές θερμοκρασίες και μεγάλη προσοχή στη σωστή ενυδάτωση. Σε διαφορετική περίπτωση, μια κρίση δυνατής κεφαλαλγίας μπορεί να ακολουθήσει την ευχαρίστηση της γυμναστικής.

Ακολουθήστε τακτικό πρόγραμμα

Συνήθως το καλοκαίρι και οι διακοπές είναι η ευκαιρία να αλλάξουμε τις συνήθειες μας - να κοιμηθούμε πιο αργά το βράδυ, να μείνουμε στο κρεβάτι περισσότερο το πρωί και να ακολουθήσουμε ένα πιο ελεύθερο πρόγραμμα στη διάρκεια της ημέρας, πολλές φορές αλλάζοντας το την τελευταία στιγμή ανάλογα με τη διάθεση μας. Αν και όλα αυτά σίγουρα μας χρειάζονται, μετά από μια κουραστική χρονιά, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε πως η ημικρανία συχνά πυροδοτείται από τις αλλαγές στο πρόγραμμα μας και έτσι περισσότερος ή λιγότερος ύπνος ή παράλειψη γευμάτων μπορεί να οδηγήσουν σε μια επώδυνη ημικρανική κρίση. Όσοι λοιπόν έχουν εμπειρία από ημικρανίες που πυροδοτούνται από αυτούς τους παράγοντες, καλό είναι να προσπαθούν να τηρούν σταθερά ωράρια ύπνου και λήψης γευμάτων.

Κάντε σωστά τη θεραπεία σας

Αν λαμβάνετε φάρμακα, είτε για τις κεφαλαλγίες σας, είτε για άλλο λόγο, είναι σημαντικό να τα λαμβάνετε σωστά, μην παραλείποντας δόσεις και στις τακτικές τους ώρες. Αν και οι δόσεις κάποιων φαρμάκων ενδέχεται να χρειάζεται να αλλάξουν το καλοκαίρι (συμβουλευτείτε το γιατρό σας για το ενδεχόμενο αυτό), η παράλειψη της λήψης φαρμάκων αποτελεί από τους σημαντικότερους λόγους που άνθρωποι που λαμβάνουν καθημερινή προφυλακτική θεραπεία για τις κεφαλαλγίες τους μπορεί να έχουν μια έξαρση των κρίσεων το καλοκαίρι.

Μιχαήλ Κ. Βικελής, Νευρολόγος, MSc in Headache Medicine, PhD
Γενικός Γραμματέας της Ελληνικής Εταιρείας Κεφαλαλγίας.

Πηγή: onmed.gr