

Το φθινόπωρο φέρνει ημικρανίες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Η μεταβολή της θερμοκρασίας ευθύνεται για πονοκεφάλους

Οι φθινοπωρινές αλλαγές του καιρού ευνοούν τις ημικρανίες. Και οι γυναίκες είναι τα πιο ευάλωτα θύματα... Έχει αποδειχθεί πως η εναλλαγή των εποχών μπορεί να πυροδοτήσει ειδικά μία κρίση ημικρανίας, λόγω της μεταβολής της θερμοκρασίας και της υγρασίας. Μάλιστα, αυτές οι αλλαγές του καιρού ευθύνονται σε ποσοστό 50% για μία κρίση ημικρανίας. Μεταξύ άλλων, βασικό ρόλο παίζει και η μικρότερη έκθεση στο φως όσο μικραίνει η μέρα, καθώς το φως επηρεάζει τις νευρολογικές λειτουργίες μας.

Ειδικά στις γυναίκες, αναφέρουν οι ειδικοί, των οποίων ο εγκέφαλος διεγείρεται ευκολότερα, οι μεταβολές στη θερμοκρασία πυροδοτούν το φαινόμενο της προοδευτικής καταστολής του φλοιού (CSD), που συνδέεται με την εμφάνιση της ημικρανίας. Εκτός από τον άστατο καιρό, αρνητικό ρόλο επίσης παίζουν οι μεταβολές στη βαρομετρική πίεση και τα αλλεργιογόνα του φθινοπώρου.

Την ίδια ώρα, παλιότερη μελέτη που έχει δημοσιευθεί στο περιοδικό «Headache»

δείχνει πως από πονοκεφάλους (εκτός από ημικρανίες, κεφαλαλγίες τάσης και χρόνιους πονοκεφάλους) πάσχει περίπου το 52% των γυναικών και μόνο το 37% των ανδρών. Και με βάση πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο «British Medical Journal», οι ασθενείς γένους θηλυκού με ημικρανία έχουν 50% αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού ή καρδιοπάθειας.

Για τον λόγο αυτόν, οι γυναίκες -ιδιαίτερα- θα πρέπει αυτή την εποχή να ξεκουράζονται και να φροντίζουν την υγεία τους. Για ποιον λόγο είναι το «ασθενές» φύλο πιο επιρρεπές στους πονοκεφάλους; Μεταξύ άλλων, οι επιστήμονες έχουν επισημάνει ότι σε αυτές εκδηλώνεται περισσότερο το γονίδιο της ημικρανίας, σε σχέση με τους άνδρες. Επίσης, ότι επηρεάζονται από την πτώση των επιπέδων της σεροτονίνης που φέρνει η περίοδος (η λεγόμενη ημικρανία της περιόδου). Πως είναι πιο επιρρεπείς να πάθουν πονοκέφαλο όταν έχουν στρες και σφίγγουν τα δόντια τους (στους άνδρες η μυϊκή δομή είναι διαφορετική). Πως τους προκαλεί πονοκεφάλους το «χάπι». Ακόμη και ότι ο εγκέφαλος των γυναικών με ημικρανία έχει διαφορετική δομή, παρουσιάζοντας πιο πυκνό στρώμα φαιάς ουσίας!

Πηγή: dimokratianews.gr