

Ενημέρωση για την τις κεφαλαλγίες το καλοκαίρι

Ο συνδυασμός ζέστης, αφυδάτωσης, έντονου φωτός, αλλαγής ρουτινών και άγχους κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού προκαλεί συχνά έξαρση ή επιδείνωση των συνδρόμων πρωτοπαθούς κεφαλαλγίας. Ο πονοκέφαλος μπορεί να καταστρέφει εξίσου την εργασιακή μας παραγωγικότητα όσο και την ανάπαυση κατά τις διακοπές. Ορισμένα σημεία προσοχής είναι τα εξής:

1. Τακτική μέτρηση της αρτηριακής πίεσης, ιδίως σε άτομα που λαμβάνουν χρονίως προπρανολόλη ή άλλους β-αναστολείς.
2. Προσοχή στην ενυδάτωση, καθώς η αφυδάτωση είναι σημαντική αιτία ημικρανίας. Δεν περιμένουμε να διψάσουμε, καθώς σε μέρη με υγρασία, το συναίσθημα της δίψας μπορεί να είναι μειωμένο. Η προσθήκη συμπληρώματος μαγνησίου μπορεί να βοηθήσει, ειδικά αν κανείς ιδρώνει πολύ.
3. Αποφύγετε το αλκοόλ και την καφεΐνη, καθώς αμφότερα αφυδατώνουν.
4. Ισχύουν οι γενικές συμβουλές αποφυγής θερμοπληξίας: κλιματιζόμενο περιβάλλον, ελαφριά βαμβακερά ή λινά υφάσματα, δροσερή πετσέτα στο λαιμό στους εξωτερικούς χώρους, πλήρης αποφυγή του ήλιου 10 πμ.- 4 πμ., καπέλο, καλοκαιρινά γυαλιά ηλίου.
5. Τηρήστε γενικά το ωράριο ύπνου και του φαγητού ακόμη και στις διακοπές.
6. Λάβετε υπόψιν κατά τον προγραμματισμό ενός ταξιδιού ότι η μεγάλη αλλαγή θερμοκρασίας ή υψομέτρου μπορεί να προκαλέσει έξαρση της ημικρανίας.
7. Για όσες κι όσους είναι οπαδοί της προληπτικής δράσης, δεν είναι άσκοπη η χαρτογράφηση κλινικών, νοσοκομείων, νευρολόγων και άλλων γιατρών στον τόπο προορισμού, όπως και η κατοχή ενός ιατρικού σημειώματος του θεράποντος γιατρού.
8. Τα φάρμακα, προφυλακτικής και οξείας αντιμετώπισης, τα γυαλιά ηλίου, το καπέλο, το μαξιλάρι αυχένα και οι ωτοασπίδες πρέπει να μπουν πρώτα στην ταξιδιωτική χειραποσκευή. Καθώς το καλοκαίρι ειδικά η ημικρανία συνδυάζει υψηλή συχνότητα εμφάνισης και παράλληλα μεγάλη ένταση κρίσεων, είναι σημαντικός να υπάρχει ένα αποτελεσματικό χάπι για ημικρανίες προκειμένου να αντιμετωπίσει ή να αμβλύνει τα συμπτώματα των κρίσεων.
9. Στο αεροπλάνο μπορείτε να προτιμήσετε εσωτερική θέση ή να κλείσετε το ειδικό κάλυμμα στο παράθυρο τις στιγμές που αυτό επιτρέπεται, ώστε να προστατευτείτε από το έντονο φως.

Εκ μέρους του Κλάδου Κεφαλαλγίας της Ελληνικής Νευρολογικής Εταιρείας

Βιβλιογραφία:

[Tips for Avoiding Summer Migraines and Headaches \(American Migraine Foundation\)](#)

[Mayo Clinic Minute: Managing migraines in the summer](#)