Galvos skausmas – vienas dažniausių negalavimų, kurį gali sukelti stresas, neigiamos emocijos ar intensyvus darbas. Tačiau svarbu įprasto galvos skausmo nesupainioti su migrena – tokio pobūdžio skausmą numalšinti kur kas sunkiau, o kentėti ir laukti, kol skausmas praeis savaime – beprasmiška. Dėl neaiškios kilmės migreninio skausmo patariama kreiptis į gydytoją, o į simptomus reaguoti nedelsiant – antraip skausmas gali sutrikdyti įprastą gyvenimo ritmą.

„Eurovaistinės“ farmacininkė Miglė Kazakevičienė pažymi, jog migreną diagnozuoja neurologas. Tačiau pagal simptomus šį negalavimą atpažinti nėra sudėtinga ir patiems. Pagrindinis skirtumas tarp migrenos ir įprasto galvos skausmo, jog pastarasis būna trumpalaikis – jis greitai numalšinamas pavartojus įprastų vidutinio stiprumo nuskausminamųjų.

„Migrena pasireiškia stipriu pulsuojančiu, ilgai trunkančiu vienos galvos pusės skausmu. Taip pat dažnai pykina, vemiama, padidėja jautrumas šviesai ir garsui“, – išskiria pagrindinius simptomus vaistininkė.

Paaštrinti pojūčius gali net oras

Nors intensyvūs migreniniai galvos skausmai kamuoja daugybę žmonių, migrenos priežastys nėra tiksliai žinomos. Farmacijos specialistės teigimu, manoma, jog didžiausią įtaką daro genetiniai faktoriai ir aplinkos veiksniai. Moterims šią ligą išprovokuoti gali sutrikusi hormonų pusiausvyra.

„Migrena gali atsirasti nėštumo metu, prasidėjus menopauzei ar menstruacijoms, taip pat priepuolio tikimybė padidėja patiriant didelį stresą, jaučiant alkį ar net keičiantis metų laikams – kintantis oras daro didelę įtaką“, – išskiria „Eurovaistinės“ atstovė.

Keisti gyvenimo būdą

„Eurovaistinės“ farmacininkė nurodo, jog gydymą ir vaistus, kurie numalšintų migreninį galvos skausmą, gydytojas paskiria kiekvienam individualiai, tačiau labai svarbu jog pajutus skausmą, vaistai būtų suvartoti nedelsiant. Vis dėlto išvengti migrenos ar bent sumažinti priepuolių intensyvumą galima ne tik vartojant medikamentus.

„Derėtų laikytis režimo – daugiau ilsėtis, sportuoti ar bent pasivaikščioti gryname ore. Reikėtų vengti migreną provokuojančių veiksnių – skubėjimo, įtampos, alkio, taip pat nerūkyti, nevartoti alkoholio“, – sako M. Kazakevičienė bei pataria pajutus priepuolio

simptomus nebūti patalpose, kur ryški šviesa ir daug garsų – rekomenduojama pagulėti tamsiame kambaryje.

Pasak vaistininkės, profilaktikai ir priepuoliams retinti naudinga vartoti magnio ir B grupės vitaminus.

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe