

6 zaskakujących przyczyn bólu głowy

POMAGAMY JE WYTROPIĆ,
I POZBYĆ SIĘ DOLEGLIWOŚCI

Zidentyfikowanie wyzwalaczy bólu jest bardzo ważne. Gdy tylko nauczysz się to robić, będziesz mogła szybko zareagować.

Każdż z nas od czasu do czasu boli głowa. Ból nie musi być wcale aż tak dokuczliwy jak to bywa w przypadku ataku migreny, a i tak fatalnie wpływa na nasze samopoczucie i potrafi zdezorganizować nawet najlepiej zaplanowany dzień. Właśnie dlatego, gdy tylko czujemy, że nadchodzi, natychmiast sięgamy po tabletkę przeciwbólową. Jeśli ból występuje codziennie i przybiera na sile, koniecznie trzeba iść do lekarza.

Ale w wielu przypadkach można go uniknąć i oszczędzić sobie częstego przyjmowania leków. Jest tylko jeden warunek – wcześniej trzeba poznać przyczynę bólu. Niektóre są dla nas oczywiste, takie jak np. silny stres. Ale bywają też inne, zaskakujące powody i właśnie na nie chcemy zwrócić twoją uwagę. Nasi eksperci – internista, alergolog i okulista – radzą, jak unikać pewnych okoliczności, które mogą wywołać ból głowy oraz co robić, żeby nie dopuścić, aby się w ogóle pojawił. Na pewno warto z tych rad skorzystać.



DODATKOWE ŹRÓDŁA WODY

Do każdego posiłku staraj się zjeść porcję warzyw, a twój bilans wodny w organizmie na pewno się poprawi. Najbardziej „wodniste” są ogórki, pomidory, sałata, pieczarki oraz cukinia.

1 CIERPISZ, BO PIJESZ ZA MAŁO WODY

Latem sama często sięgasz po zimne napoje, a w pracy i samochodzie masz pod ręką butelkę wody mineralnej. Natomiast zimą pragnienie wyraźnie spada, więc tracisz ochotę na popijanie wody. Tymczasem przebywanie w zamkniętych, ogrzewanych pomieszczeniach, a także na mrozie, sprzyja nadmiernej utracie płynów z organizmu. A jednym z pierwszych objawów odwodnienia jest właśnie ból głowy.

ZDANIEM EKSPERTA Podczas mrozu tracimy płyny, wydychając

powietrze. A już 5-procentowe odwodnienie powoduje, że zaczynamy odczuwać jego pierwsze objawy – pojawiają się ból i zawroty głowy, problemy z pamięcią oraz koncentracją, suchość jamy ustnej. Znacznie spada też wydolność fizyczna organizmu oraz wytrzymałość. **• Uzupełniaj płyny... jedząc!** Bogatym i zdrowym źródłem wody są świeże owoce i warzywa. Jeśli więc zimą z trudem przychodzi ci picie zwykłej wody, sięgaj po nie jak najczęściej. Zawartość wody w owocach wynosi ok. 75 proc., natomiast warzywa zawierają jej nawet 90 proc., czyli najwięcej ze wszystkich pokarmów. Codziennie jedz więc surówki, pij owocowo-warzywne koktajle, a głowa nie rozboli cię na skutek odwodnienia.

2 W DOMU JEST COŚ, CO POWODUJE BÓL

Jeśli od pewnego czasu codziennie budzisz się z bólem głowy lub zaczyna ci on dokuczać zaraz po powrocie z pracy, przyczyny poszukaj w swoim najbliższym otoczeniu. Szczególnie jeśli cierpisz na alergię lub ostatnio odnawiałaś mieszkanie.

ZDANIEM EKSPERTA Przyczyną bólu głowy może być np. niesprawna wentylacja. Jeśli nie działa tak, jak powinna, narażamy się na wdychanie kurzu, zarodników grzybów i pleśni. To częsta przyczyna bólów głowy, szczególnie zimą, gdy zamykamy okna, bojąc się utraty ciepła i wyższych rachunków.

• Zbyt szczelne okna Warto pamiętać, że okna PCV są bardzo szczelne. Jeśli nie mają systemu mikrowentylacji,

trzeba je rozszczelniać, bo głowa może boleć nas po prostu z braku tlenu w naszym domu. Nie zapominaj też o częstym wietrzeniu mieszkania. Pozwoli to wymienić zużyte powietrze i odprowadzić z pomieszczeń wilgoć. Otwieraj okna na krótko, ale szeroko. Zużyte powietrze wymieni się już po 10 minutach. Chcesz rano obudzić się bez bólu głowy? Bez względu na pogodę, wywietrz przed snem sypialnię.

• Nowa farba na ścianie Jeśli jesteś alergikiem, koniecznie zadbaj o to, by ściany w mieszkaniu były pomalowane farbą z atestem. Bezpieczne są hipoalergiczne emulsje wodorozcieńczalne. Unikaj farb rozpuszczalnikowych – są powodem bólów głowy.

• Zbyt suche powietrze Sprzyja wysuszeniu śluzówek i bólowi gło-

wy. Gdy grzeją kaloryfery, ceramiczne pojemniki mogą nie wystarczyć. Odpowiednią wilgotność przywróci elektryczny nawilżacz powietrza, rozpylający wodę w postaci mgiełki, ok. 160 zł.





3 INTENSYWNY WYSIŁEK CI NIE SŁUŻY

Wprawdzie przez cały tydzień nie masz czasu na aktywność fizyczną, ale w weekend postanawiasz to nadrobić. Idziesz na basen albo na fitness i dajesz z siebie wszystko! Zapominasz nawet o jedzeniu i piciu. Efekt jednak zawsze jest ten sam – przez resztę dnia pobolewa cię głowa.

ZDANIEM EKSPERTA Ból głowy, który związany jest z wysiłkiem fizycznym, może pojawić się zarówno po 5 minutach od rozpoczęcia aktywności ruchowej, jak i po kilku godzinach. Narasta stopniowo i ma charakter pulsacyjny. Dokładnie nie wiadomo, co jest jego przyczyną. Może mieć m.in. związek z poszerzeniem naczyń krwionośnych w mózgu podczas wysiłku, co zwiększa ciśnienie wewnątrz czaszki. Ale winne może być też odwodnienie czy spadek cukru we krwi.

- **Uzupełnij minerały** Jeśli zamierzasz intensywnie ćwiczyć, wypij napój izotoniczny zamiast wody. W ten sposób uzupełnisz utracone z potem elektrolity. Dostarczysz też sobie łatwo dostępnych węglowodanów.

- **Ćwicz mniej intensywnie** Być może wtedy lepiej będzie ci służył wysiłek fizyczny. Nie pomijaj rozgrzewki i zwiększaj wysiłek stopniowo.

POPRAW SWOJĄ TECHNIKĘ
Być może tak bardzo zależy ci na ukończeniu ćwiczenia, że nie zwracasz uwagi na to, czy je poprawnie wykonujesz. A nadmierne przeciążenie mięśni szyi lub karku może powodować bóle głowy.

Z ROZWAGĄ SIĘGAJ PO LEKI PRZECIWBÓLOWE

- Prawdziwą przyczyną twoich dolegliwości mogą być tabletki, które przyjmujesz właśnie... z powodu bólu głowy. Lekarze nazywają takie zjawisko „ból z odbicia”. Polekowy ból głowy może pojawić się również po lekach zawierających kodeinę lub tryptanach (środki przeciwmigrenowe). Udowodniono też, że niektóre leki przeciwbólowe powodują uzależnienie, a ono z kolei objawia się właśnie bólami głowy. Jeśli więc podejrzewasz, że mogłaś się uzależnić, jedynym rozwiązaniem będzie odstawienie leków. Możesz wypróbować inne możliwe sposoby uśmierzania bólu. Dobre efekty przynoszą zabiegi akupunktury. W ramach poradni leczenia bólu są refundowane przez NFZ, prywatnie jeden zabieg kosztuje ok. 55 zł.



4 ŹLE SIĘ CZUJESZ PO... POSIŁKU

Przyczyną bólu głowy może być to, co zjadłaś. Winne są wtedy nie tyle substancje dodawane do żywności, takie jak konserwanty, ale naturalne składniki, czyli histamina i tyramina. U niektórych osób wywołują tzw. pseudoalergię pokarmową. Powoduje ona, że po zjedzeniu np. sera żółtego boli głowa. Produkty z tyraminą to np. sery żółte, pleśniowe, długo dojrzewające wędliny, czerwone wino, piwo, czekolada, orzechy.

ZDANIEM EKSPERTA Jeśli podejrzewamy u siebie nietolerancję histaminy, zapisujemy reakcje, które wystąpią po zjedzeniu „podejrzanych” pokarmów. W ten sposób stworzymy listę produktów, których musimy unikać.

- **Nie przesadzaj z ilością** Niektóre potrawy wywołują ból głowy tylko wtedy, gdy zjesz ich za dużo, np. ser żółty popijesz czerwonym winem.

BEZPIECZNE PRODUKTY
Świeże, nieprzetworzone produkty spożywcze są dla Ciebie bezpieczne, bo zawierają mało histaminy. Jej ilość rośnie w żywności poddanej dojrzewaniu, fermentacji i długo przechowywanej.



5 MĘCZY CIĘ OGLĄDANIE FILMÓW 3D

Nie wszyscy dobrze znoszą filmowe seanse w trójwymiarze. Być może i ty należysz do osób, które z filmu w takiej technologii wychodzą z bólem głowy, a nawet mdłościami. Dolegliwości są najczęściej wynikiem zmęczenia wzroku lub mięśni oka. Technologie 3D zmuszają nasze oczy do wyężonej koncentracji. Obrazy pojawiają się przecież raz blisko, raz daleko.

ZDANIEM EKSPERTA Jeśli nie oglądamy filmów 3D codziennie przez kilka godzin, to nie są one szkodliwe dla oczu ani naszego zdrowia. Jednak osoby, które mają duże wady wzroku, mogą spodziewać się dolegliwości nawet po jednym seansie.

- **Pomoże lek na chorobę lokomocyjną** Jeśli zależy ci na obejrzeniu filmu, weź tabletkę 30 minut przed projekcją. Dolegliwości po filmie 3D są podobne do choroby lokomocyjnej. Nie jest to rozwiązanie, z którego należy często korzystać, ale może pomóc jako wyjście awaryjne.

6 WINNY JEST SILNY KASZEL

Zauważyłaś, że ból głowy pojawia się wtedy, gdy męczy cię suchy kaszel. Takie ataki zdarzają się nie tylko w wyniku infekcji dróg oddechowych, ale także, gdy spędzasz wiele godzin w klimatyzowanym czy ogrzewanym pomieszczeniu. Skłonność do ataków suchego kaszlu może dokuczać ci również, gdy palisz papierosy lub przyjmujesz leki, np. na nadciśnienie.

ZDANIEM EKSPERTA Nie wiadomo dokładnie, co jest przyczyną bólu głowy, wywołwanego przez kaszel, chociaż można podejrzewać, że pojawia się on na skutek krótkotrwałego wzrostu ciśnienia wewnątrz czaszki. Aby pozbyć się problemu, trzeba zlikwidować przyczynę kaszlu. Jeśli jest wywołany podrażnieniem i zapaleniem górnych dróg oddechowych, złagodzi go syrop przeciwkaszlowy, np. Sinecod, ok. 17 zł. Warto też zastosować domowe sposoby nawilżania błony śluzowej gardła.

- **Pomogą inhalacje** Czasem wystarczy już samo nawilżenie śluzówki, by męczący, suchy kaszel ustąpił. Możesz użyć do inhalacji, np. soli morskiej i wdychać parę z inhalatora lub miski z ciepłą wodą. Dobrze sprawdzi się również rozmaryn. Zalej 3 łyżki ziela szklanką wrzątku, zaparz, przelej do miski z ciepłą wodą lub inhalatora.

Anna Gumowska
konsultacja: Elżbieta Sandzewicz, internistka,
dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, alergolog,
dr n. med. Mariusz Koziaak, okulista

