

Nu lasati durerile de cap sa va guverneze viata

By *george*

Created 03/05/2009 - 23:22

Milioane de oameni solicita ajutor medical pentru a scapa de durerile de cap, acesta fiind de fapt unul dintre cele mai frecvente motive pentru care oamenii consulta doctorul.

Durerile de cap sunt de mai multe tipuri, variind in intensitate si durata. La femei, de exemplu, durerile de cap pot avea o cauza hormonala si sunt legate de ciclul menstrual. Alte dureri de cap pot fi cauzate de probleme sinusale, de un anumit tratament medicamentos sau chiar de alergii la anumite elemente. Stresul, cafeina, consumul de alcool, pot de asemenea sa declanseze durerea de cap.

Durerea poate fi localizata pe o parte a corpului sau pe amandoua, in zona templelor sau chiar in jurul gatului si umerilor. Nu exista o sursa unica a durerii de cap, aceasta putand sa se localizeze in focare, dand senzatia de ameteala si incetosare a vederii.

Cel mai bun tratament al durerii de cap este preventia. Daca suferiti de dureri de cap, puteti sa incercati sa tineti o evidenta a momentelor in care acestea apar, circumstantelor in care se manifesta, si durata lor. De asemenea, observati si ce factori le fac sa se atenueze sau sa se inrautateasca. Unele dureri de cap fac parte din simptomatologia anumitor boli, dar foarte multe dintre ele sunt strans legate de stilul de viata personal si pot fi evitate cu usurinta.

De exemplu, daca din jurnalul in care tineti evidenta durerilor dumneavoastra de cap reiese ca acestea apar dupa ce ati consumat specialitati chinezești, ar putea sa insemne ca sunteti sensibil la glutamatul de monosodiu (un potentator de aroma) foarte des folosit in bucataria chinezeasca. Acesta poate declansa dureri de cap, precum si alte reactii neplacute.

Sau daca observati ca durerile de cap apar in anumite luni ale anului, in special vara cand dormiti cu ferestrele deschise, s-ar putea sa suferiti de probleme sinuzale.

Daca durerile de cap apar mai ales cand sunteti stresat, incercati sa va relaxati si sa evitati in viitor situatiile stresante. S-ar putea dovedi ca un coleg mai dificil cu care aveti mereu discutii in contradictoriu sa va provoace stres, sa fie unul dintre factorii ce participa la declansarea durerii de cap. Incercati sa evitati acea persoana sau sa nu mai intrati in conflict cu ea. Atunci cand apare ocazia, puteti chiar sa cereti sa fiti transferat in alt birou.

Incercati sa aplicati pe cat posibil aceste strategii de evitare a conflictelor si situatiilor stresante si in timpul pe care il petreceti in afara serviciului. Medicul dumneavoastra v-ar putea recomanda schimbari ale rutinei zilnice care ar putea reduce intensitatea acestui discomfort.

De exemplu, exercitiile fizice zilnice reduc stresul si imbunatatesc circulatia sangelui, prin urmare atenuand sau chiar prevenind durerile de cap. Consumul de alimente sanatoase care contin mai putini conservanti v-ar putea ajuta enorm.

Tinand un jurnal in care scrieti despre lucrurile rele care vi s-au intamplat in cursul unei saptamani va poate ajuta sa va eliberati de energiile negative care, in caz contrar, se vor acumula si vor creste tensiunea nervoasa - ceea ce duce la durerile de cap.

Nu trebuie decat sa adoptati o atitudine proactiva in identificarea surselor durerilor dumneavoastra de cap, sa invatati cum trebuie sa evitati acesti factori declansatori, si veti observa in cel mai scurt timp o atenuare a suferintei dumneavoastra.

- [Medicina alternativa](#)

Nu lasati durerile de cap sa va guverneze viata

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

Source URL: <http://www.i-medic.ro/articole/nu-lasati-durerile-de-cap-sa-va-guverneze-viata>