

5 συμβουλές για λιγότερες ημικρανίες

Τον έχετε νιώσει ποτέ; Αυτόν τον ε-ξουθενωτικό πόνο στη μια πλευρά του κεφαλιού, που «κοκαλιώνει» τον σβέρο, κάνει τα μάτια να κλείνουν, τον ήχο να φαντάζει ανυπόφορος και το στομάχι να «γυρίζει» σαν τρελό; Ημικρανία είναι - και σιδηρόπυρο μπορεί να ελαττώσει τις κρίσεις και την έντασή τους, μοιάζει με μάννα εξ ουρανού...

Σχεδόν μία στις πέντε γυναίκες, ένα στα εννέα παιδιά και ένας στους 12 άντρες υπολογίζεται ότι πάσχουν από ημικρανία - μια νευρολογική διαταραχή, η οποία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες κρίσεις πονοκεφάλου (με τον πόνο να εκδηλώνεται συνήθως στην μία πλευρά του κεφαλιού), που συνοδεύονται από συνδυασμούς συμπτωμάτων, όπως η ναυτία, ο έμετος και η ευαισθησία στο φως και στον θόρυβο.

Οι απλές, καθημερινές δραστηριότητες τυπικά επιδεινώνουν τον πόνο, ενώ οι κρίσεις μπορεί να διαρκέσουν από αρκετές ώρες έως μία-δύο ημέρες και συχνά είναι εξουθενωτικές.

Το 10% περίπου των πασχόντων έχουν μια αύρα ή κάποια προειδοποιητική ένδειξη πριν από την κρίση, όπως το να βλέπουν ένα φως να τρεμοσβήνει, μια διαταραχή της οράσεως ή του λόγου, σύγχυση και μούδιασμα ή «μυρμήγκιασμα» ενός άκρου.

Η ημικρανία μπορεί να εκδηλωθεί σε άτομα κάθε ηλικίας, αλλά είναι πιο συχνή στις ενήλικες, νεαρές γυναίκες. Μολονότι είναι ανίατη, μπορεί να τεθεί υπό έλεγχο με τα κατάλληλα μέτρα αυτοβοήθειας, τις απαιτούμενες αλλαγές στον τρόπο ζωής και την σωστή ιατρική φροντίδα.

Οι πάσχοντες, στους οποίους συμπεριλαμβάνονται η Ελ ΜακΦέρσον, η Ελίζαμπεθ Τέιλορ και ο Μπεν Άφλεκ, εκδηλώνουν κατά μέσον όρο 13 κρίσεις τον χρόνο.

Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν επινοηθεί αρκετές θεραπείες και φάρμακα που μπορεί να βοηθήσουν τους πάσχοντες. Μερικά από τα φάρμακα περιορίζουν ή καταπραίνουν τα συ-

μπτώματα, ενώ άλλα μειώνουν τη συχνότητα και τη διάρκεια των ημικρανικών κρίσεων. Παρ' όλα αυτά, οριστική θεραπεία δεν υπάρχει - και στην αγωγή που συνιστούν οι γιατροί, σημαντική θέση κατέχουν ορισμένα μέτρα του τρόπου ζωής που περιορίζουν την εμφάνιση και την σοβαρότητα των κρίσεων.

Αποφύγετε τις αιτίες

Κρατήστε για λίγες εβδομάδες ένα ημερολόγιο, για να δείτε εάν η ημικρανία σας εκδηλώνεται έπειτα από συγκεκριμένα γεγονότα ή συνθήκες. Συνηθισμένοι παράγοντες που μπορεί



να δώσουν έναυσμα για μια κρίση είναι το κάπνισμα (η νικοτίνη πιστεύεται ότι συστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου), η πολύ έντονη γυμναστική, το στρες, οι αλλαγές στο πρόγραμμα του ύπνου, το «πιάσιμο» του αυχένα και τα οδοντικά προβλήματα.

Προσέξτε το σάκχαρό σας

Η μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα αποτελεί συνηθισμένο εκλυτικό παράγοντα ημικρανίας, επειδή προκαλεί αύξηση της πίεσης. Να τρώτε κάθε τέσσερις ώρες και να μην περνάτε περισσότερες από 12 ώρες το βράδυ νηστικοί. Να προτιμάτε επίσης τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως φρούτα, λαχανικά και λίγων λιπαρών ή άπαχο γιαούρτι και τυρί. Αντιθέτως, να αποφεύγετε τα τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως το

λευκό ψωμί, τα γλυκά και τα ροφήματα με ζάχαρη.

Μην το παρακάνετε με την καφεΐνη

Η πολλή καφεΐνη μπορεί να προκαλέσει συστολή των αιμοφόρων αγγείων γύρω από τον εγκέφαλο, γεγονός που μπορεί να δώσει το έναυσμα για μια ημικρανική κρίση. Περισσότερα από 300 mg καφεΐνης την ημέρα (αντιστοιχούν σε πέντε φλιτζάνια στιγμιαίο καφέ) μπορεί να προκαλέσουν πρόβλημα. Προσπαθήστε να πίνετε λιγότερους καφέδες ή αλλάξτε σε ντεκαφεϊνέ. Να θυμάστε πως και η σοκολάτα, το τσάι, αλλά και τα αναψυκτικά τύπου κόλα, περιέχουν καφεΐνη.

Προσοχή ποτα πρόσθετα

Πολλοί πάσχοντες από ημικρανία αναφέρουν ευαισθησία σε ορισμένα πρόσθετα των τροφίμων, όπως η μονονατρική γλουταμίνη (υπάρχει λ.χ. σε ορισμένα τυριά, αποξηραμένες ντομάτες και κρέατα σε κονσέρβα), η ασπαρτάμη (είναι τεχνητό γλυκαντικό), η

ταρτραζίνη (είναι μια κίτρινη χρωστική που χρησιμοποιείται λ.χ. σε ροφήματα με ανθρακικό), διάφοροι θειωτικοί παράγοντες (υπάρχουν στο κρασί) και το βενζοϊκό νάτριο (υπάρχει λ.χ. σε ορισμένες γαρίδες, μαργαρίνες, αναψυκτικά και γλυκά).

Μασήστε πιπερόριζα

Μελέτες έχουν δείξει πως όταν μασάει κανείς ωμή πιπερόριζα καταπραΰνεται η ναυτία και τα πεπτικά προβλήματα που συχνά συνοδεύουν την ημικρανική κρίση. Η πιπερόριζα φαίνεται επίσης ότι καταστέλλει τη δράση των προσταγλανδινών - μιας ομάδας ουσιών που μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή στα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου, ενεργοποιώντας μια ημικρανική κρίση.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας και γιαγιάς



ΜΑΡΙΑΣ ΔΙΑΚΟΜΑΝΩΛΗ (DICKSON)

ετών 83
από Χώρα Σάμου
που απεβίωσε στις 30 Οκτωβρίου 2010

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Πέμπτη, 4 Νοεμβρίου 2010 και ώρα 9.30 π.μ. στον Ιερό Ναό του Ταξιάρχου Μιχαήλ Πανορμίτου, 49-59 Holterman St., Crows Nest, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο Frenchs Forest Bushland Cemetery, 1 Hakea Ave., Davidson. Οι τεθλιμμένοι: ο σύζυγος Μανώλης, τα τέκνα Peter και Χριστόφορος, το εγγόνι Αλέξαδρος και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το Function Room, Frenchs Forest Bushland Cemetery. Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο Red Cross.

12076

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,
"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύνδευ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683

9775