

## Jak zaradzić bólowi głowy w środku lata?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 17, lipiec 2015 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 1782

---

Latem częściej cierpimy z powodu intensywnych bólów głowy. W większości przypadków przyczyną jest odwodnienie organizmu, ale powodem może być również zmiana ciśnienia krwi, pylenie roślin oraz wakacyjny stres wywołany np. pierwszym w życiu lotem samolotem albo długą podróżą samochodem.

### Jak zaradzić bólowi głowy w środku lata?

- Po pierwsze, nawadniajmy się. Codziennie należy wypijać około 2 litrów płynów. Z tej płynnej diety należy jednak wyrzucić alkohole, napoje energetyczne i napoje zawierające kofeinę np. kawę.
- Po drugie, unikajmy długiego pobytu na słońcu, a jeśli jest to już konieczne to zakładajmy okulary, jasną odzież i nakrycie głowy. Niewskazane są też długie spacery plażą czy pomiędzy jasnymi budynkami odbijającymi intensywnie światło. Raczej wybierajmy zacienione miejsca.
- Po trzecie, ważne jest schładzanie organizmu. Częste zraszanie się wodą oraz okłady na szyję są pomocne, podobnie jak picie zimnych napojów i przebywanie w cieniu.
- Po czwarte, starajmy się zachować rytm dnia. Podstawą są regularne, niewielkie posiłki i wypoczynek, ale unikajmy zbyt długiego spania i drzemek w ciągu dnia.
- Po piąte, zrezygnujmy z biegania, nordic walkingu, jeżdżenia na rowerze lub rolkach w środku dnia. Ulubioną aktywność można zastąpić aktywnością w domu np. bieganiem na bieżni. Opcjonalnie można zmienić rytm dnia i uprawiać sport do 10 rano, kiedy nasłonecznienie nie jest tak intensywne.
- Po szóste, unikajmy stresu. Wysokie temperatury sprawiają, że stajemy się bardziej drażliwi i trudniej nam opanować złość.

Latem powinniśmy unikać czynników, które wywołują u nas ból. Jeśli więc jesteśmy podatni na ból migrenowy, trzymamy się z dala od czynników drażniących zmysły: wzroku, węchu i zapachu, jeśli z kolei przyczyną bólu są skoki ciśnienia, unikajmy czynników powodujących jego nagłą zmianę np. alkoholu lub intensywnego wysiłku. To samo dotyczy alergików, którzy muszą pamiętać o przyjmowaniu odpowiednich leków i też lepiej będą czuć się z dala od alergenu. Ważna jest także równowaga psychiczna – im lepiej przygotowujemy się do wakacji, tym mniejszy ból głowy, więc róbmy sobie checklisty.

*Źródło: wieszjak.pl*