magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 6. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Jak na bolesti hlavy?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-na-bolesti-hlavy__s10010x9167.html

S bolestí hlavy se někdy setkal asi každý z nás. Diagnostika těchto bolestí je často velmi složitá a zdlouhavá. Není výjimkou, kdy pravá příčina bolestí zůstane neodhalena.

Bolesti hlavy můžeme rozdělit na primární a sekundární. **Primární** bolesti

nejsou **projevem nějakého dalšího onemocnění a jejich příčina je velmi často ne zcela objasněna**. Patří mezi ně například **migréna**.

Sekundární bolesti jsou **příznakem onemocnění** nejen v oblasti hlavy. Patří sem mimo jiné bolesti způsobené **onemocněním krční páteře, zubů, dutin, očí**. Z dalších příčin zmíním například stres, napětí, cévní mozkové příhody, meningitidy, nízký nebo naopak vysoký tlak krve.

Jak se zbavit bolestí hlavy?

Pokud nechcete bolest hlavy řešit farmakologicky, můžete zkusit některý z následujících tipů.

Zacvičte si

Velká část bolestí hlavy může vzniknout při **dlouhodobém nesprávném držení těla** například v sedavém zaměstnání. **Protáhněte si ztuhlé šíjové svalstvo a běžte se na chvíli projít na čerstvý vzduch.**

Pravidelně a dostatečně spěte

Ač to zní k nevíře, častým **zdrojem bolestí hlavy je i nedostatek spánku**. **Spěte alespoň šest hodin a snažte se o víkendech spát stejně dlouho**

jako přes týden.

Akupresura

Akupresura je tradiční čínská léčebná metoda, během které se vyhledávají a **stlačují specifické body** na povrchu těla. První bod, který můžete zkusit, se nachází **na pravé ruce, a sice mezi palcem a ukazovákem**. Přibližně tam, kde končí rýha v pokožce, oba prsty přitisknete k sobě. Druhý bod se nachází **na vnitřním konci obočí**. **Třetí bod je na vrcholu přední části hlavy.** Masáž všech bodů provádějte přibližně po dobu pěti minut, tlak střídavě zvyšujte a uvolněte. Stlačení by mělo trvat přibližně pět sekund, uvolnění tři sekundy.

Aromaterapie

Jedná se o metodu, která využívá působení rostlinných silic na živý organismus. Vonné látky mohou být aplikovány ve formě **inhalace**, můžeme je přidat do **koupele** nebo vtírat do kůže formou **masáže**. **Pozitivní účinky proti bolestem hlavy mají silice levandule, citronu, eukalyptu nebo máty.**

Stravovací návyky a pitný režim

Vyhněte se potravinám, které, které vám způsobují bolest hlavy. Mohou to být

například citrusy, tučná jídla, alkohol nebo čokoláda. Snažte se stravovat pravidelně, dbejte na pravidelný přísun čerstvého ovoce a zeleniny a dostatečný pitný režim.

Nedostatečný pitný režim může stát v pozadí bolestí hlavy, u starších lidí i stavů zmatenosti.
Pít bychom měli v průběhu celého dne, není dobré pít nárazově ve velkých dávkách.
Více v článku: Nezapomínejte na pitný režim

Pokud je bolest hlavy **náhlá** a **velmi silná,** často se opakuje nebo má-li tendenci se **zhoršovat nebo je spojená s poruchou vědomí,** je třeba **navštívit lékaře**, aby vyloučil možné závažné onemocnění.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz