

Cinci lucruri pe care nu le stii despre durerile de cap

Articol de: Emilia Găzdoi

Cand ma apuca durerea de cap imediat incep actiunile specifice pentru a o inlatura inainte de a lua un algocalmin. Mi-am baut cafeaua? Daca nu, ma indrept rapid spre un automat de cafea.

Am consumat cele 8 pahare de apa recomandate de medici? Tipa copilul si vomeaza cu scopul de a-si face o mica vacanța? Daca cele de mai sus nu sunt cauza durerilor mele de cap, iau un algocalmin si imi continui activitatea. Dar ce faci cu durerile de cap repetate si obraznice când simți ca tâmplele pulseaza cu putere si durerea nu te lasa?Deoarece toți am avut dureri de cap, de ce sa nu exploram cele 5 motive care ar putea fi cauza durerilor noastre:

1. Parfumul, mirosurile

Parfumul, chiar daca iți place, poate declanșa durerea.

Încearca sa-ți eliberezi casa de orice fel de mirosuri. Este clar ca oamenii de pe autobuz care se imbaiaza in apa de colonie nu-i poți impiedica, dar iți poți curața casa de mirosuri.

2.

Stresul

Stresul da nu numai dureri de cap ci și contracturi ale mușchilor gâtului, feței, scalpului. Se recomanda dușuri fierbinți, masaj. Anxietatea are același efect ca și stresul, pentru care se prescriu medicamente, terapie fizica, antidepresive si consiliere.

3.

Ciclul

Femeile au migrene de 3 ori mai des decât barbații mai ales in perioada ciclului datorita fluctuațiilor nivelelor de estrogen și progesteron. În aceste cazuri se poate recomanda acupunctura.

4. Clipsurile, articolele de infrumusetare

Clipsurile din urechi sau orice banda care strânge capul pot genera migrene precum și sensibilitatea pielii scalpului.

5. Medicamentele

Uneori tratamentul medicamentos nu este adecvat și în acest fel pot

aparea dureri de cap. Rezultate bune dau aromele de menta, ulei de oregano, soluția salina.

Taguri articol: Durere de cap, ciclul, medicamente, parfum, cafea,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

