



Hodepineutløsere

Fem overraskende hodepineutløsere – og hvordan du kan unngå dem.

Du kan sette en stopper for hodepinene ved hjelp av noen enkle endringer i hverdagen din. Vi tar her for oss disse hodepineutløserne:

1. Fridager
2. Smertestillende
3. Menstruasjon
4. Sinne
5. Lukt

1. Fridager

Mange som sliter med migrene får det i helgene eller i feriene. Stressende ukedager med fullt tempo og overlappende timeplan, ser derimot ikke ut til å gi noen problemer. Hvorfor kommer hodeverket med en gang en prøver å slappe av?

Årsaken er den brå nedgangen av stresshormoner. Kroppen reagerer ved å utløse neurotransmittere, nervesystemets kjemiske budbringere. Disse får blodårene til å trekke seg sammen og utvide seg, samtidig som de sender ut andre kjemikalier som utløser smerte.

Mottiltak

En undersøkelse ved National Headache Foundation i USA viser at 79 prosent av alle personer med kronisk hodepine begynner å verke dersom de sover lenger enn åtte timer. Det betyr at en bør stå opp på et passende tidspunkt og ikke sove for lenge, også i helgene.

Forsøk i tillegg å ta de vanlige kaffekoppene dine. Pleier du å drikke kaffe klokken åtte hver morgen, gjør det også de dagene du har fri. En plutselig nedgang i koffeininntaket kan føre til hodeverk.

Regelmessig fysisk aktivitet kan også hjelpe. En halvtimes treningsøkt tre ganger i uken kan redusere forekomsten av hodepiner med 50 prosent. Trening utløser endorfiner, kroppens naturlige smertestillere, og hindrer de kjemiske endringene som utløser hodepiner.

2. Smertestillende

Reseptfrie, smertestillende medikamenter bør ikke tas for ofte – det vil si, vanligvis ikke mer enn tre-fire ganger ukentlig. Overbruk kan føre til tilbakevendende hodepine.

Legemidlene påvirker smertesenteret i hjernen og reduserer nivåene av serotonin, et kjemikalie som regulerer det mentale stemningsleiet. Undersøkelser viser at det er flest unge kvinner som lider av hodepiner utløst av overbruk av legemidler.

Mottiltak

Følg alltid bruksanvisningen nøye før du tar i bruk et legemiddel. Overskrider du den anbefalte doseringen, øker sjansen for hodepine.

Kontakt lege dersom du mistenker overbruk som hovedårsaken til hodepinene dine. Vær forberedt på at det kan ta flere måneder før smertesenteret i hjernen fungerer som normalt igjen.

3. Menstruasjon

Den plutselig endring i kjønnshormonene rett før mensesen påvirker kroppens produksjon av serotonin, og kan dermed gi hodepine.

Vanligvis blir slike hodepiner bedre under svangerskap, da hormonnivåene er mer stabile, og verre under menopausen, da østrogenproduksjonen er enda mer ute av balanse.

Mottiltak

Oppsøk legen din. Det finnes medikamenter som kan mildne plagene.

Tidligere trodde man at p-piller gjorde hodepinene verre. Dette skyldtes trolig det høye østrogeninnholdet i den tidligere generasjonen p-piller. I dag kan derimot prevensjonspiller motvirke hodeverk i forbindelse med menstruasjon. Forskning har vist at en tredjedel av kvinner som er mye plaget av migrene fikk færre/mildere symptomer etter at de begynte på pillen.

4. Sinne

Å legge lokk på følelsene sine er den emosjonelle hovedårsaken til hodepiner, viser en studie ved Saint Louis University.

Når en blir sint reagerer kroppen med å spenne musklene, inkludert de bak i nakken og i hodebunnen. Blir denne spenningen holdt lenke nok, kan det føre til tensjonshodepine.

Mottiltak

Prøv å utføre denne øvelsen neste gang sinnet bygger seg opp: Trekk pusten godt inn, hold den i tre-fire sekund og pust rolig ut igjen. Gjenta to eller tre ganger.

Dette kan hindre muskelspenningen i nakke og skuldre, en kjent årsak til tensjonshodepine.

Prøv å slappe av. Gi problemet litt tid. Vanligvis vil du være i bedre stand til å takle konflikten senere, etter at det verste sinnet har lagt seg.

5. Lukt

Selv et lite sniff av parfymmer eller rengjøringsmidler kan gi hodepine. Hele 50 prosent av personer med migrene reagerer på sterke lukter, viser en studie ved Headache Center of Atlanta.

Registrering av lukt skjer direkte via nerveganger fra nesen til hjernesenteret. For personer som er sensitive, kan dette utløse en mengde hodeverkfremmende kjemikalier.

Mottiltak

En kan ikke unngå sterke lukter totalt, men det går an å legge forholdene bedre til rette - både hjemme og på jobb. Sørg for at ventilasjonen er så god om mulig, og bruk parfymefrie rengjøringsprodukter.

Ser ikke dette ut til å virke, er det mulig å bekjempe hodepineutløsende lukter ved hjelp av en annen lukt. En tysk studie fant at en dråpe peppermynteolje på pannen fungerte like godt som smertestillende legemidler mot hodepiner forårsaket av lukt.

Kilde: Web MD