



Της δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Κάποιοι πόνοι... αγαπούν ιδιαίτερα τις γυναίκες! Τις επισκέπτονται συχνά και βάλλουν ευθέως στην ποιότητα της ζωής τους. Η αντιμετώπισή τους απαιτεί έναν χάρτη συμπεριφορών και επιλογών που μπορεί να βοηθήσουν χωρίς να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία τους.



Πόνοι που ταλαιπωρούν τις γυναίκες

Πονοκέφαλος. Σύμφωνα με έρευνες, οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς στον πονοκέφαλο: Τα αίτια, κυρίως ορμονικά. Συνήθως δεν υποβόσκει κάποιο οργανική παθολογική αιτία και προκαλούνται από στρες, κατάθλιψη, παχυσαρκία, ροχαλτό, υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης, σοκολάτας, κάποιων τυριών ή αλκοολούχων ποτών. Πονοκέφαλο προκαλούν και η υπερκόπωση, η έλλειψη ύπνου, η καθιστική ζωή, οι αλλαγές του καιρού, η ατμοσφαιρική ρύπανση, η πολύωρη παραμονή μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή αλλά και η ανεπαρκής συντήρηση μηχανικών συστημάτων αερισμού και κλιματισμού. Για να βελτιώσετε την κατάσταση, κάντε μασάζ σε κρατάφους, λαιμό, πλάτη, κεφάλι ή τον ώμο και ξαπλώστε με κλειστά φωτά και τηλεόραση για να χαλαρώσουν οι μύες. Ζεστές κομπρέσες στο ύψος των κρατάφων ενδείκνυνται για πόνους στο πίσω μέρος του κεφαλιού, στο ύψος του λαιμού και κρύες κομπρέσες για πονοκέφαλο στο μπροστινό μέρος του κεφαλιού.

Πυρετός. Αν και προκαλεί ανησυχία, στην ουσία αποτελεί αντίδραση του οργανισμού και συμβάλλει στην αντιμετώπιση των λοιμώξεων. Αν ο πυρετός είναι έως 38° C, δεν πρέπει να καταφεύγουμε αβασάνιστα σε αντιπυρετικά, συνήθως μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη όπως η Ιβουπροφαίνη ή η παρακεταμόλη. Είναι προτιμότερο να κάνουμε ένα χλιαρό μπάνιο και να ξεκουραστούμε. Σύμφωνα με έρευνες, θερμοκρασίες στα επίπεδα του πυρετού ενισχύουν τη βακτηριοκτόνο δράση των λευκών αιμοσφαιρίων. Επιπρόσθετα, αν καταστείλουμε φαρμακευτικά τον πυρετό, χωρίς να υπάρχει ιδιαίτερος λόγος, κάνουμε σημαντικές κλινικές πληροφορίες και ίσως καθυστερήσει η έγκαιρη διάγνωση της νόσου που τον προκάλεσε. Αν το θερμόμετρο δείξει πάνω από 38° C θα το αντιληφθούμε και χωρίς τη λήψη της θερμοκρασίας,

καθώς θα συνοδεύεται από υπνηλία, σύγχυση και ευερεθιστότητα.

Πόνοι περιόδου. Πριν καταφύγετε στα παυσίπονα επιχειρήστε να ανακουφιστείτε με φυσικούς τρόπους. Κάντε ένα ζεστό μπάνιο που χαλαρώνει τους μύς και τοποθετήστε μια ζεστή θερμόφορα ή επιθέματα στην περιοχή της κοιλιάς. Ακόμη καλύτερα αν μείνετε μακριά από ζάχαρη και «κακούς» υδατάνθρακες. Πείτε ναι σε λιπαρά ψάρια -τα ωμέγα 3 λιπαρά τους συμβάλλουν στη μείωση των πόνων της περιόδου-, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης. Αναζητήστε βιταμίνη Β και το μαγνήσιο σε καστανό ρύζι, μπανάνες, καρύδια και πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Ωφελεί και η μούρη σοκολάτα με τη συμβολή της στην παραγωγή ενδορφινών. Πιείτε άφθονο νερό, που θα ενυδατώσει τον οργανισμό.

Κεφάλαιο παυσίπονα

Η δόση των παυσίπονων πρέπει να είναι μεν χαμηλή αλλά αποτελεσματική. Η Ιβουπροφαίνη δρα σε ένα τέταρτο και διαρκεί έως και 8 ώρες. Η δοσολογία εξαρτάται από τον πόνο και την έντασή του. Την ασφαλέστερη επιλογή παυσίπονου θα καθορίσει ο θεράπων ιατρός, ανάλογα με τη διάρκεια, το είδος του πόνου και την περιοχή στην οποία εκδηλώθηκε. Θα συνεκτιμηθεί και το πώς επηρεάζει τη ζωή σας (π.χ. όρεξη ή ύπνο). Παιζει ρόλο και η φαρμακευτική αγωγή που ενδεχομένως λαμβάνετε για προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζετε. Είναι πολύ σημαντικό ν' ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες λήψης των φαρμάκων σας για ν' αντιμετωπίσετε τους πόνους αλλά και να μειώσετε τις ανεπιθύμητες ενέργειες.

Μην παίρνετε φάρμακα μόνο επειδή σας τα σύστησε ένας φίλος. Ο γιατρός θ' αποφασίσει το κατάλληλο παυσίπονο για την περίπτωσή σας. Ορισμένα φάρμακα για κρυολόγημα και γρίπη

Πότε χρειαζόμαστε ηλεκτρολύτες;

Οι ηλεκτρολύτες είναι μέταλλα που υπάρχουν σε κύτταρα, αίμα, σάλιο, ιδρώτα, ούρα και στα πεπτικά υγρά. Χάνοντας υγρά λόγω γαστρεντερικής ή έντονης σωματικής άσκησης, χάνουμε και ηλεκτρολύτες. Απόλεια ηλεκτρολυτών προκαλούν η ακραία ζέση, η έντονη διάρροια, οι εμετοί ή φάρμακα με διουρητική δράση.

Νάτριο, κάλιο, χλώριο, ασβέστιο και μαγνήσιο οι σημαντικότεροι ηλεκτρολύτες: Διατηρούν την ισορροπία των υγρών, συμβάλλουν στην κίνηση των θρεπτικών συστατικών μέσα και έξω από τα κύτταρα, ενώ επηρεάζουν την πίεση, τις συσπάσεις των μυών και τη μετάδοση των ερεθισμάτων μέσω των νεύρων. Η έλλειψή τους προκαλεί αφυδάτωση, οπότε και ζάλδα, μυϊκές κράμπες, πονοκέφαλο, αδυναμία ή ηφροδερμία.

Λαμβάνουμε ηλεκτρολύτες μέσω της τροφής, των ισοτονικών ποτών (διαλύματα με νερό, υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες) αλλά και των ειδικών συμπληρωμάτων. Δεν καταφεύγουμε αβασάνιστα στα ισοτονικά ποτά: Πρέπει να υπάρχει έγκριση διατροφολόγου.

Ηλεκτρολύτες μας παρέχουν σούπες με βάση τον ζωμό κρέατος -ιδανικές για νάτριο-, σοκολατούχο γάλα, με εξαιρετική αναλογία υδατανθράκων/πρωτεϊνών, μπανάνα που είναι πλούσια σε κάλιο αλλά και πεπόνι και καρπούζι. Πράσινα λαχανικά, γλυκοπατάτα, ντομάτα, μαύρα φασόλια και παντζάρια μπορούν να συνδυαστούν σε σαλάτα. Και ο παστερίσματος δίνει μαγνήσιο, ενώ το στραγγιστό γιαούρτι μας εφοδιάζει με φασφοφόρο. Εξίσου πολύτιμα σπανάκι, αβοκάντο, ξηροί καρποί, γαλοπούλα, σταφίδες και ελαιόλαδο.



περιέχουν παρακεταμόλη, οπότε δεν μπορείτε να πάρετε ταυτόχρονα κάποιο άλλο φάρμακο με παρακεταμόλη. Ιδιαίτερα προσεκτικές πρέπει να είναι και οι έγκυες, γιατί κάποιες ουσίες μπορεί να φτάσουν στον πλακούντα και να προκαλέσουν βλάβη στο έμβryo. Υψηλή ομάδα κινδύνου είναι και οι ηλικιωμένοι: Ακόμη και η «θωά» ασπιρίνη, σε συχνή δοσολογία, μπορεί να προκαλέσει αιμορραγικό έλκος στομάχου. Στην ίδια κατηγορία κινδύνου ανήκουν και όσοι αντιμετωπίζουν χρόνιες νόσους (καρδιακά ή διαβήτη).