



Egészség Zóna

Kedves MKKSZ Tag!

Az MKKSZ ONYT Szociális és Egészségügyi Bizottsága elkészítette második kiadványát, az Egészség Zóna 2014. évi 1. számát. A tájékoztató a fejfájás, derékfájás és hátfájás különböző típusa kialakulásának okairól és a fájdalmak elkerülésének, kezelésének lehetőségeiről szól. Külön bekezdésben térünk ki a számítógép használat utáni fejfájások típusaira, azok kezelésére. Bízunk abban, hogy az EZ-ben leírt információkkal segítjük egészségetek védelmét.

2014. január

Üdvözzel:

Kondor Árpádné
SZEB elnök

----- o -----

Fejfájás kínozza?

A frontok jönnek-mennek, az arra érzékenyek idegrendszere pedig különös módon reagálhat ezekre a légköri jelenségekre. Hangulatzavar, keringési probléma, alvászavar, depresszió és fejfájás sújt egyes embereket. Mi váltja ki a frontpanaszokat? Szinte bármilyen változás az időjárásban, legyen szó légnyomás- vagy hőmérséklet ingadozásról, a levegő páratartalmának növekedéséről, vagy a szél erősödéséről. Van, aki a hidegfrontra érzékeny, másokat a meleg front visel meg, a kevésbé szerencsések mindkettőtől szenvednek.

A meleg fronti hatás tünetei már a front előtt órákkal, vagy akár 1-2 nappal is jelentkezhetnek, fáradékonyságot, levertséget, szétszórtságot és fejfájást okozva.

A hidegfront hatásait csak a front elvonulása után érezhetjük.

A hideg idő általában kevesebb panaszt okoz, mint a meleg front. Akik érzékenyek rá, kábaságot, lassúságot, szédülést, csökkenő vérnyomást és pulzusszámot tapasztalnak.



A fejfájás egyik leggyakoribb kiváltója a stressz. A lelkiállapot és a fejfájás között összefüggés van. Az állandósult stressz a szervezet egészére nézve káros. A stressz következményei összetettek, lelki-tesztüneteket egyaránt kiválthat, ha állandósul az életünkben. Szorongás, alvászavar, ingerlékenység, türelmetlenség, csökkent önértékelés és teljesítmény, figyelmetlenség vagy agresszív viselkedés mind lehetséges következmény, ahogy a fejfájás is.

Tegyen a stressz ellen! Iktasson be a napjába több pihenőt, szervezze hatékonyabban a munkát, hagyjon időt a feltöltődésre és a kikapcsolódásra. Higgye el, a szervezete hálás lesz!

Mindenkinek más segít az ellazulásban: masszáz, egy meleg fürdő, relaxációs technikák, tánc – válassza az önnek leginkább tetsző kikapcsolódási formát a szabadideje eltöltésére:

A napi rendszeres mozgás, sportolás (séta, futás, úszás, kerékpározás stb.) fokozza az agy vérellátását, javítja a vérkeringést, a szövetek oxigénellátását, ezáltal a fájdalmak megelőzését, mérséklését vagy terápiás kezelését.

MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottság tájékoztatója
Elérhetőség: mkksz@mkksz.org.hu

Orvos szakértő: dr. Fekete-Szabó Gabriella főorvos, fül-orr-gége és audiológus szakorvos
II. évfolyam 1. szám



Egészség Zóna

A fejfájás elkerülése érdekében fontos, hogy elegendő folyadékot, elsősorban vizet igyon, ezzel fenntarthatja az agyban lévő nyomás állandóságát. A friss levegő hiánya is fejfájáshoz vezethet, ezért gyakran kell szellőztetni, szabadban sétálni. Nem tanácsos étkezéseket kihagyni, mert ez is könnyen vezethet fejfájáshoz. Kerülje az olyan testhelyzeteket, amikor a nyak, a tarkó és a váll izmai tartósan megfeszülnek. Ha ülőmunkát végez, időnként tartson szünetet és mozgassa át elgémberedett tagjait!

A rendszeresen visszatérő és erőteljes fájdalom feltétlenül kivizsgálást igényel. A tüneti fejfájások az ok kiderítésével és orvoslásával megszüntethetők. Fontos, hogy a fájdalmat csillapítsuk, nem csupán azért, mert még az enyhe fejfájás is megkeseríti az életünket, koncentrációzavart és csökkent munkaképességet eredményez, hanem azért is, mert a fájdalom okozta stressz negatívan hat a szervezetre.

Forrás: Kígyó Patika Magazin 3. évfolyam 4. szám

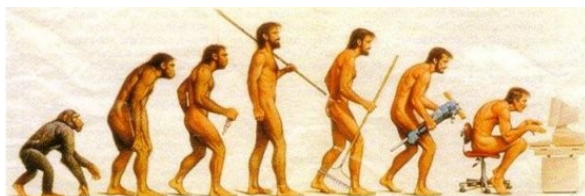
-----o-----

Miért fáj a hátam?

Valójában a kérdés nem az, hogy miért fáj, hanem az, hogy miért nem.

Antropológusok szerint ugyanis a hátfájás egyidős az ember felegyenesedésével, vagyis a kellemetlen tünetekért egyenesen az evolúció a felelős. Egy átlagos személy élete során akár három alkalommal is szenved komoly hátfájástól és még többször enyhébb fájdalomtól. Szerencsére megfelelő kezeléssel és testmozgással a kisebb fájdalmak egy-két nap alatt megszüntethetők. A hátfájás leggyakoribb oka az életmódban keresendő.

Az ember nem arra teremt az evolúció során, hogy egy széken üljön naphosszat. Különösen nem arra, hogy mindezt egy számítógép monitora és billentyűzete előtt tegye.



Az egész napos klaviatúra feletti görnyedéstől a hát izmai letapadnak, görcsöseké válnak, megjelenik a kínzó fájdalom. A legfontosabb tanács ennek elkerülésére, ha rendszeres időközönként kis szüneteket tartunk, felállva kinyújtóztatjuk a tagjainkat és pár apró tornagyakorlattal felfrissítjük az izmainkat.

Munka közben ügyeljünk arra, hogy egyenesen tartsuk a hátunkat és a legfontosabb szabály, hogy a monitor és a billentyűzet mindig pontosan középen álljon, hogy a testtartásunk ne kicsavarodott legyen.

Mindenki találkozott már a derékfájással. A hátunk alsó része, vagyis a derekunk van a legnagyobb igénybevételnek kitéve, nem csoda hát, ha itt jelentkezik a legtöbb fájdalom. Az izmok könnyen meghúzódhatnak, megrándulhatnak egy rossz mozdulattól vagy nem megfelelő terheléstől.

Sérülékeny csigolyák

Rossz testtartás, hirtelen mozdulat, vagy terhelés hatására, illetve az életkor előrehaladtával a csigolyák közötti porckorongok rugalmassága csökken, főleg a deréktáji területen lévő porckorongok sérülékenyebbek. Ezen a területen gyakori a porckorongsérv, amely mindenféleképpen szakorvosi kivizsgálást igényel.



Egészség Zóna

Tanácsok a fájdalom elkerülésére

Ahogy a fentiekben már említettük, a megfelelő mozgás, tornagyakorlatok és a helyes testtartás alkalmazásával jelentősen csökkenthető a fájdalom kialakulásának kockázata. Fontos, hogy kellő mennyiségű és minőségű pihentető alvást is biztosítsunk a testünknek, a kellően kemény, de rugalmas felületű ágy és egy alacsony párna is nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a szervezetünk regenerálódhasson a napi hajtás után.

Általános tanács továbbá, hogy sohasem hajoljunk, hanem inkább guggoljunk le és úgy emelkedjünk fel. Ilyenkor ugyanis a hát izomzata helyett a láb dolgozik. Érdekes megfigyelni, hogy a természeti népek vagy akár a kisgyerekek ösztönösen követik ezt a jó tanácsot a hátuk védelme érdekében.

Fájdalomcsillapítás vény nélkül kapható gyógyszer segítségével

Persze eljön az az eset, amikor minden elővigyázatosságunk ellenére a fájdalom mégis megjelenik, és ilyenkor minél előbb szabadulni szeretnénk tőle, visszatérve a megszokott életünkhöz. Hatékony megoldás a hát, illetve az izmok és ízületek közepes és erős fájdalmának kezelésére a vény nélkül kapható.

A gyógyszertárak vény nélkül kapható készítményekkel kínálnak hatékony megoldásokat a hát, illetve az izmok és ízületek közepes és erős fájdalmának kezelésére.

Forrás: Kígyó Patika Magazin 3. évfolyam 4. szám.

----- o -----

Mi okozza a számítógép használat utáni fejfájást?

Ha valaki hosszú időn át mereven nézi a számítógép monitorát, ez a szem izmainak görcsös megfeszülését idézi elő. A szemizmok szemüregben történő elhelyezkedéséből következik, hogy elsősorban halántéktáji, szemkörnyéki, illetve homloktáji fájdalmat idézhetnek elő. Ebben az esetben fájdalomcsillapító szedését nem javasoljuk, a fájdalom pihenést követően megszűnik.

A számítógép használatával kapcsolatos fejfájás másik típusa a nyak rendellenes, merev tartásával függ össze, ez a nyakizmok görcsét idézi elő.



Ennek következményeként tarkótáji, fejtetőtáji fejfájás alakulhat ki, ami igen erős is lehet, időnként szédülés, hányinger kísérheti. Ebben az esetben érdemes félóránként néhány percre feltekinteni a monitorról és amennyiben ez hatástalan, csak akkor célszerű fájdalomcsillapítóhoz nyúlnunk.

A számítógép használat esetén - a ritkább pillacsapások miatt - még felmerül a szem kiszáradása, ami szintén okozhat indirekt úton fáradtságot, fejfájást. Segíthet a probléma megoldásában a számítógép monitorának megfelelő beállítása, a levegő párasítása, műköny használata, illetve 20 percenként a szem fókuszának változtatása (távoli tárgy nézése) legalább 30 másodpercig.