



Az időjárási frontok változásai a nőknél nagyobb mértékben váltanak ki fejfájást, rossz közérzetet.

AMIKOR A FRONTOKKAL EGYÜTT A FEJFÁJÁS IS JÖN-MEGY

# Érzékenyek vagyunk az időjárás változásaira

Egyesek számára megmosolyogtató legenda, másoknak maga a kellemetlen valóság a frontokkal együtt menetrendszerűen megérkező fejfájás. A neurológusprofesszor szerint igaz, hogy a szervezetünk reagál az időjárás változásaira.

**FEJFÁJÁS**  
TROGMAYER ÉVA

Az elmúlt hetek időjárása könnyen megviselhette az arra érzékenyeket. Bár őket általában nem veszik komolyan, de már a gyerekek is szenvedhetnek a frontok okozta fájdalomtól. Dr. Vécsei László, az SZTE Neurológiai Klinikájának tanszékvezető neurológusprofesszora szerint egyáltalán nem alaptalan legenda, hogy szervezetünk reagál az időjárás változásaira.

**NÉPBETEGSÉG A MIGRÉNES FEJFÁJÁS**

Az ember a környezetével nagyon szoros biológiai kapcsolatban él, szűgezi le a professzor. – Az olyan, csupán külső tényezőnek tűnő körülmények, mint az időjárás, igencsak befolyásolhatják szervezetünk, így agyunk működését is. Éppen ezért nagyon is lehetséges, hogy az arra fokozottan érzékeny emberek frontok esetén fejfájást tapasztalnak – magyarázza a neurológus, és kiemeli, a migrén sajnos egyébként is népbetegség. Magyarországon megközelítőleg 1,5 millió ember szenved tőle. Ráadásul kétszer-háromszor olyan gyakran sújtja a nőket, mint a férfiakat.

– Az életkor előrehaladtával, úgy 60 éves kortól kezdve azonban szerencsére csökken a gyakorisága. Ha keresni kell valamit, ami jó az idősebb korban, akkor ez az – mondja dr. Vécsei László, és felhívja rá a figyelmet, hogy létezik a fejfájásnak még a migrénnél is gyakoribb formája, a tenziós fejfájás.

**A GENETIKA IS TEHET RÓLA**

Nagyon kevesen vannak, akik életük során ne találkoznának

**KOFFEIN ÉS FEJFÁJÁS**

Tény, hogy a koffein, így a kávé, fejfájáscsökkentő hatású lehet. A koffein ugyanis gátolja az úgynevezett adenozinreceptorokat. De a gyakori kávézás éppen fordított hatású is lehet, tehát aki egyébként is sok kávéat iszik, az hiába vár csodát ettől a módszertől. Koffeint tartalmaz jó néhány fejfájás-csillapító szer is, segíti ugyanis az egyes hatóanyagok szervezetbe történő felszívódását. Egy legújabb felmérés szerint 100–130 mg koffein tűnik optimális mennyiségnek mint fájdalomcsökkentő „adjuváns”, azaz kiegészítő terápia.

a fejfájás ezen típusával, tudjuk meg. – Tenziós fejfájás esetén gyakran már reggel abroncsszerű fejfájásra ébred az ember, ami nagyon erősen befolyásolja a közérzetet és a teljesítményt is – mondja a szakember.

– A fejfájást, így a frontokra jelentkező migrént is, részben genetikai, azaz veleszületett, részben környezeti tényezők határozzák meg. Családi halmozódás is egyértelműen megfigyelhető, de mivel a fejfájás önmagában is sok embert érint, ha nem lenne genetikai ok, statisztikailag akkor is előfordulhatna, hogy egy családon belül többen is szenvednek a frontoktól – emeli ki a professzor, és felhívja rá a figyelmet, természetesen az sem mindegy, hogy hideg- vagy melegfront érkezik, ahogy az sem, hogy épp mennyire vagyunk

érzékeny stádiumban. A migrén ugyanis fokozottabb érzékenységgel, idegen szóval „hyperexcitabilitással” jár.

– Az időjárást nem tudjuk befolyásolni, amin változtatni tudunk, az az életmódunk. A kevés feszültséggel, megfelelő minőségű táplálkozással és testmozgással járó életmód, a nyugodt, kielégítő időtartamú, pihentető alvás igen jó hatású lehet. Ezt könnyű mondani, hiszen legnehezebben a szokásainkon tudunk változtatni, mégis meg kell próbálkoznunk vele, mert egy kiegyensúlyozott, a stressztől kevésbé kínzott szervezet jobban viseli az időjárási frontok hatásait is – világít rá a neurológus.

**TANULJUK MEG KIKAPCSOLNI MAGUNKAT**

Dr. Vécsei László azt javasolja, gyógyszert csak nagyon indokolt esetben vegyünk be. Először gondoljuk végig, hogy fogyasztottunk-e például elég vizet. Ha valaki ugyanis ezt elmulasztja, az önmagában is fejfájáshoz vezethet. Ahogy a fejfájás elleni szerek túlhásználata is!

– A felgyorsult világhoz való kényszeredett alkalmazkodásunk borzasztóan megterhelheti az agyat. Meg kell tanulnunk kikapcsolni magunkat. Az ember nem robot, így előbb-utóbb meglesz a bőjtje annak, ha túl sokat vállalunk. Ha képesek vagyunk megtalálni és alkalmazni a hozzánk illő lazító, relaxációs technikákat – legyen szó sportról vagy mentális tréningről –, észre fogjuk venni, hogy a fejfájástól is kevésbé szenvedünk majd – hívja fel a figyelmet a professzor.

