

Pet načina kako izbjeći glavobolje izazvane vrućinom

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 13 Kolovoz 2018 13:18
Objavljeno: Ponedjeljak, 13 Kolovoz 2018 13:17

Temperature na sjevernoj polutci posljednjih su tjedana jako visoke, a mnogim ljudima vrućina i puno Sunčeve svjetlosti može biti recept za glavobolju.

Njemački institut za glavobolje, internet platforma posvećena pružanju informacije oko toga problema, objavila je pet savjeta kako ih spriječiti.

Nosite sunčane naočale

Jaka Sunčeva svjetlost nadražuje moždane živce. To može prouzročiti glavobolje, ali i biti okidač za migrene. Nošenje naočala stoga je preporučljivo. Također je važno nositi šešir ili kapu, kako bi se krvne žile i živci na čelu.

Voda i slane grickalice

Kada se znojimo naše tijelo gubi tekućinu i važne minerale. Povećava se protok krvi u koži i smanjuje se krvni tlak, uzrokujući tako glavobolje kod nekih ljudi. Također, kada je vruće preporuča se ispijanje bar jedne litre više vode nego li je dnevno uobičajeno. Grickanje slane užine, poput štapića, pomaže u nadomjestku potrošenih minerala.

Aklimatiziranje

Velika temperaturna razlika između vanjskog zraka i onoga iz zatvorenih klimatiziranih prostora potencijalni je okidač za glavobolje. Ako je razlika veća od pet stupnjeva, preporuča se da odijete dodatni sloj odjeće kako bi vam bilo toplo sve dok se vaše tijelo ne aklimatizira na niže temperature.

Manje parfema i mirisnih losiona

Mirise bolje osjetimo kada je vruće, stoga će ljudi koji pate od migrena će biti dodatno osjetljivi na to. Imajte na umu i izaberite losione bez mirisa.

Sporije ispijajte hladne napitke

Nešto vrlo hladno u vašim ustima može biti zaslužno za takozvani "brain freeze" ili sladolednu glavobolju. Stoga bi se hladna hrana i napitci trebali konzumirati sporije.

(Hina)

Pet načina kako izbjeći glavobolje izazvane vrućinom

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Ponedjeljak, 13 Kolovoz 2018 13:18
Objavljeno: Ponedjeljak, 13 Kolovoz 2018 13:17

