

Migrainaren ezkutuko arrazoiak

MIGRAINAK zerk sortzen dituen jakitea ezinbestekoa da ezgaitzailea den buruko min berezi hori saihesteko. Migrainak izaten dituztenek ondotoxo dakite ez dela buruko min sinplea. Badira gorakoekin hasi eta zorabiatzera iristen direnak; beste batzuek inurridura-sentsazioa izaten dute gorputz-adarretan eta mihian, hitz egiteko zailtasunekin; beste batzuei ikusmena lausotu egiten zaie, eta begia argi distiratsu txiki eta arraroz betetzen zaie. Eta badira sintoma horiek guztiak batera jasaten dituzten pertsonak ere, buruko edozein mugimendurekin, edo argiaren aurrean besterik gabe, mina areagotzen zaiena. Horregatik, gela ilun batean ohean etzatea izaten da gaixoarentzat “atakea” pasatu arte irtenbiderik egokiena, eta ia bakarra.

Zerk eragiten du migraina?

Adituek diotenez, trastorno horrek oinarri genetikoak du: badira migraina jasateko aurrejoerarekin jaiotzen diren pertsonak, eta ez dago horren kontrako antidotorik. Baina posible da migraina atakeak denboran zehar bakandu eta berandutzea, esperientziak egiaztatutako faktore abiarazleak baztertuz.

Eta apnea balitz benetako arrazoiak?

Horixe gertatzen omen zaie beren atakeak goizean, ohetik jaiki bezain laster izaten dituzten gaixo askori. *Neurology* aldizkarian argitaratutako ikerketa batek dioenez, apneak era-

gindako oxigenazio eskasak —gaixoa lo dagoen bitartean arnasketa geratu egiten da, edo oso azalekoa izaten da segundo edo minutu batzuetan, hainbat aldiz orduro— buruko mina ekarriko luke. Kasu horietan, apnea tratatzen ez bada, migraina atakeak behin eta berriz errepikatuko dira.

Elikadura-jasanezintasun bat izan daiteke arazoaren sortzailea

Arrazoi hori susmatu behar da migraina bazkal edo afalostean agertzen bada. Horrela gertatuz gero,



NATURAL-HEALTH.ORG

apunta ezazu zer jan eta edan duzun horietako kasu bakoitzean. Histaminak, adibidez —ardo beltzean, gazta eta platanoeetan dagoena, besteak beste— edo kafeinak berak ere erreakzio mingarri hori eragin dezakete.

Lasaitasuna, ezinbestekoa

Agian estresaren ondorioa besterik ez da. Migraina gertakariak batez ere gauzez agertzen badira, buruko min tentsionaltzat hartu beharko lirake horiek agian, migraina baino gehiago zentzu hertsian. Kasu

horietan, antsietatearen eta estresaren ondorioz, lepoko, matrailezurreko edo baita buruko ile-larruko muskuluen zurruntasunak eragingo lukete migraina. Begi-bistakoa den bezala, erlaxatzeko teknika eta prozedurek arazoa konpontzen lagunduko dute.

Menstruazioarekin ere jasaten da

Hiru emakumetik bati gertatzen zaio. Obulazioaren aurretik estrogenoen maila jaisten bada, odol-hodiak inflamatzeko dituzten proteina batzuk aktibatzen dira; nerbioen sentiberatasuna areagotu egiten da eta mina agertzen da. Horrelakorik gertatzen bazaizu, esaiozu medikuari, diagnostikoa egiterakoan eta tratamendua agintzerakoan kontuan har dezan.

Mina arintzeko formulak

Pertsona askorentzat oso lagungarriak izaten diren hainbat teknika daude, mina arintzen dutenak. Horietako bat masajeak dira. Erpurua-

rekin eta hatz erakuslearekin sakatu sudur gaina; ondoren eman masajea bekainetan, horien berezko formari jarraituz, eta amaitzeko egin lokietan zirkulu modukoak, hatzekin presionatuz.

Tentsioa gutxitzea da beste bide bat. Itxi eta ireki begiak, sakatu eta bultza mihia aho-sabaiaren kontra, egizu irribarre aurpegiko muskuluak ahalik eta gehien behartuz. Era horretan aurpegia destentsatu egingo da, migraina bera ere arinduz. ■



Babeslea: **iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16