

Zefalea tentsionala

Tentsio muskularraren ondorioz sortutako buruko mina da.

Kasko batek zure burua estutuko balu bezalako sentsazioa da. Oso ohikoa da eta paziente batzuetan behin eta berriz edo modu kronikoan ematen da.

Zefalea tentsionala daukaten paziente batzuek, gainera, beste buruko min mota bat aurkezten dute, migraina, alegia.

Zefalea misto moduan ezagutzen da, eta arrazoi bat edo bestea medio, min-krisi desberdinak alternatu daitezke (migrainaren inguruko gomendioak kontsultatzeko, joan zaitez 28. orrialdera).

Buruko minari aurea hartu

Minaren kontrako medikamentuak egunero eta dosi altuan hartzea ekidin ezazu (kodeina, ergotikoak, parasetamol eta beste batzuk), analgesikoen abusuaren ondoriozko buruko mina pairatu dezakezulako.

Behar beste ordu lo egin itzazu.

Estresak, antsietateak edota depresioak minaren agerpena errazten dute. Saia zaitez hauek kontrolatzen.

Egin ezazu ariketa fisikoa gutxienez ordu erdiz egunean: tentsio muskularra eta urduritasuna gutxitzen du eta min kronikoa prebenitzen laguntzen du.

Gomendagarria da alkohola eta tabakoa uztea. Kafea edo kola duten edariek urduri jartzen baldin bazaituzte, hauek buruko mina areagotu ahal dizute.

Min-krisia tratatzeko

Lanetik edota kezketatik deskonekta ezazu; paseatuz, erlaxatuz edota atsedena hartuz.

Mina hastean parasetamol, antiinflamatorio edo kodeinadun parasetamol bat har ezazu.

Menta infusioak efektu analgesikoa dauka, beste infusio erlaxagarri batekin ere nahastu dezakezu.

Mina buruaren atzealdean edota lepoan agertzen baldin bada, masajeek, konpresek edota bainu beroek ere lagundu ahal dizute.



Noiz joan behar gara medikuarengana?

Buruko mina ohikoa ez baldin bada.

Buruko mina jarduera fisikoarekin edo ezturekin handitzen baldin bada.

Gauean esnatzen baldin bazaitu.

Egun gehienetan analgesikoak hartu behar baldin badituzu.

Tristura handia baldin badaukazu.

Urduritasuna gutxiagotzea lortzen ez baldin baduzu.

Mina biziagoa edo lokalizatuagoa egiten baldin bada, edota sukar edo nahasketa mentalarekin agertzen baldin bada.