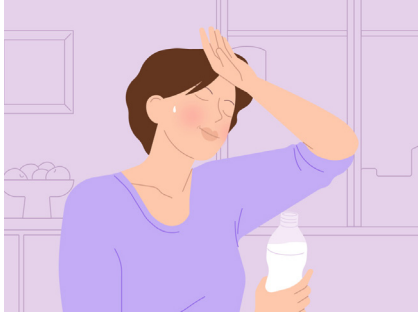


Kaip išvengti karščio bangų?

Sumažėjusio estrogenų ir testosterono kiekio varginanti pasekmė yra organizmo vėsinimo sistemos disbalansas. Tai sukelia karščio bangas ir naktinį prakaitavimą. Moterims natūralios menopauzės metu karščio bangos yra dažnos, kai estrogenų koncentracija sumažėja ir hormonai iš hipofizės patenka į galvą. Vėžio gydymas taip pat gali sukelti ankstyvų ir dramatiškų menopauzės simptomų.

Pasekmės – karščio bangos gali svyruoti nuo lengvo šilumos netoleravimo iki stipraus prakaitavimo dieną ir naktį, trikdyti miegą ir kelti sumišimą, o kartais ir apalpimą bei nuovargį.



Kaip veikia onkologinis gydymas – vėžio gydymas gali pakenkti kiaušidėms ar sėklidėms. Gydamas vėžį iki menopauzės, gali prasidėti ankstyva menopauzė. Po menopauzės vartojant aromatazės inhibitorius, estrogenų kiekis gali dar labiau sumažėti. Dažniausiai karštis pila dėl tamoksifeno vartojimo. Hormonų injekcijos su LHRH modulatoriais trikdo smegenų hipofizės veiklą, signalizuojančią kiaušidėms ir sėklidėms gaminti hormonus. Kaulus stiprinantys vaistai taip pat gali sukelti arba sustiprinti karščio bangas.

kaituoti, ar pirtis gali padėti prakaito liaukoms išsiplėsti ir taip mažinti kūno temperatūrą visai dienai. Be to, tai padės numesti svorio.

Hipnozė ir atsipalaidavimas

Padeda savihipnozės metodai, pavyzdžiui, įsivaizdavimas, kad esate vėsiame ore ar vandenyje.

Terapijos

Akupunktūra tokia pat veiksminga, kaip antidepresantai. Yra keli moksliniai tyrimai, rodantys teigiamą homeopatijos poveikį.

Mityba ir vaistažolės

Daug fitoestrogenų su maistu gaunančios moterys įprastai patiria mažiau karščio bangų, sumažėja estrogenų kiekis kraujyje.

JUMS GALI PADĖTI

Pasitarkite su onkologu

Jei vartojate nepakeliamas karščio bangas sukeliančius hormonus, aptarkite jų naudą su onkologu – gal galima parinkti kitokią hormonų terapiją arba kitus vaistus.

Rašykite dienoraštį, kad išvengtumėte karščio bangas sukeliančių veiksmų. Jei žinote, kad įėjus į šiltą kambarį, geriant karštus gėrimus ar valgant aštrų maistą gali pasikartoti karščio banga, atlaisvinkite apykaklę, nusivilkite megztinį arba atidarykite langą. Fiziniai pratimai, priverčiantys pra-



CBD aliejus padeda mažinti karščio bangas.

PADĖKITE SAU

- dėvėkite medvilninius drabužius;
- sluoksniuokite drabužius, kad būtų galima greitai nusivilkti;
- sluoksniuokite ir patalynę;
- naudokite elektrinį ventilatorių;
- eikite miegoti tuo pačiu laiku;
- venkite šiltų ar uždarytų patalpų;
- dažnai maudykitės vėsioje vonioje, duše;
- naudokite purškiklius arba drėgnas servetėles;
- atkreipkite dėmesį, kurie maisto produktai kelia karščio bangas;
- venkite sočių patiekalų ir perteklinio cukraus;
- atsvoris apsunkina kūno termoreguliaciją;
- alkoholis ir kofeinas gali išprovokuoti karščio bangas;
- jei labai prakaituojate, gerkite daug vandens, žolelių arbatos;
- gali padėti raktažolių aliejus, vitaminų E ir B6 papildai;
- reguliariai mankštinkitės;
- masažas, refleksologija, aromaterapija mažina stresą;
- susitarkite su tuo, kad karščio bangos yra normalu.