

10 Μαΐου 2022

## **Συχνοί πονοκέφαλοι: Με ποια έλλειψη συνδέονται και πώς θα την αναπληρώσετε**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



*Bigstock*

Πολλοί άνθρωποι ταλαιπωρούνται ωστόσο από συχνούς πονοκεφάλους που δυσχεραίνουν την καθημερινότητά τους.



Bigstock

Πολλά είναι τα είδη πονοκεφάλων, αλλά γενικά χωρίζονται σε πρωτοπαθείς και δευτεροπαθείς.

Οι πρωτοπαθείς πονοκέφαλοι (ημικρανία, αθροιστική κεφαλαλγία, κεφαλαλγία τάσης) είναι οι πιο συχνοί.

Οι δευτεροπαθείς πονοκέφαλοι είναι αυτοί που οφείλονται σε κάποια σοβαρή πάθηση του εγκεφάλου.

Οι πονοκέφαλοι θα μπορούσαν να αποτελούν σύμπτωμα έλλειψης βιταμινών και συγκεκριμένα της βιταμίνης B12.

Η B12 είναι απαραίτητη για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Βοηθά επίσης το νευρικό σύστημα να μείνει υγιές, καθώς και στην παραγωγή DNA.

Τα συμπτώματα της έλλειψης B12 περιλαμβάνουν συχνούς πονοκεφάλους, αίσθημα κούρασης, απώλεια βάρους, δυσκολία στην αναπνοή, συχνά «φτερουγίσματα» της καρδιάς, διαταραχές της όρασης, μούδιασμα των άκρων, στοματικά έλκη.

Όλοι οι ενήλικες χρειάζονται περίπου 1,5mcg βιταμίνης B12 καθημερινά. Οι περισσότεροι λαμβάνουν επαρκή ποσότητα από τη διατροφή.

**Καλές πηγές βιταμίνης B12 είναι:**

Το βόειο κρέας

Το συκώτι

Ο σολομός

Τα αυγά

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)