

Presseaussendung: Hitzewelle und Migräne - ÖSG informiert über Schutzmaßnahmen

Wien, 30. Juli 2024– Die bevorstehende Hitzewelle in Österreich stellt nicht nur für ältere Menschen, Säuglinge und Menschen mit Vorerkrankungen eine Herausforderung dar, sondern auch für Menschen, die unter Migräne leiden. Die Österreichische Schmerzgesellschaft (ÖSG) nimmt die anstehenden heißen Tage zum Anlass, um auf die verstärkten Risiken für Migränepatient:innen hinzuweisen und gibt Tipps, wie man sich am besten schützen kann.

Hitze als Trigger für Migräneattacken

„Hohe Temperaturen und schwankende Wetterbedingungen können Migräneattacken auslösen oder verschlimmern“, erklärt Prim. Priv.-Doz. Dr. Nenad Mitrovic, Salzkammergut-Klinikum Vöcklabruck, Abt. Neurologie, Präsidiumsmitglied der Österreichischen Schmerzgesellschaft. „Patient:innen berichten häufig von verstärkten Kopfschmerzen während Hitzewellen. Hier ist es wichtig, präventive Maßnahmen zu ergreifen, um die Belastung zu minimieren.“

Effektiver Einsatz von Klimaanlage

Der richtige Einsatz von Klimaanlage kann helfen, die Symptome zu lindern. „Klimaanlagen können zwar eine Erleichterung bringen, doch es ist wichtig, sie korrekt zu nutzen, um weitere gesundheitliche Probleme zu vermeiden“, betont Prof. Dr. Wilhelm Eisner, Präsident der ÖSG. „Direkte Zugluft und zu große Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen sollten vermieden werden, um das Risiko von Erkältungen oder Muskelverspannungen zu reduzieren.“

Empfehlungen zur Vorbeugung und Linderung von Migräne bei Hitze

Die ÖSG empfiehlt Migränepatient:innen folgende Maßnahmen:

- **Ausreichend Hydratation:** Trinken Sie mindestens zwei bis drei Liter Wasser täglich, um einer Dehydratation vorzubeugen, die Kopfschmerzen verstärken kann. Meiden Sie alkoholische Getränke.
- **Regelmäßige Pausen:** Stress kann Ihre Migräne verschlechtern, regelmäßige Pausen können gegen Migräne hilfreich sein.
- **Hitze:** Vermeiden Sie längere Aufenthalte in der Sonne und suchen Sie regelmäßig schattige oder angenehm temperierte Orte auf.
- **Leichte Mahlzeiten:** Verzehren Sie kleinere, leichte Mahlzeiten und vermeiden Sie schweres, fettiges Essen, das den Stoffwechsel zusätzlich belastet. Achten Sie darauf ausreichend zu essen und fasten Sie nicht.
- **Schlaf:** Achten Sie auf einen regelmäßigen Schlaf und meiden Sie Schlafentzug.
- **Kopfbedeckung und Sonnenschutz:** Tragen Sie helle, luftige Kleidung und schützen Sie Ihren Kopf mit einem Hut oder einer Kappe.
- **Richtige Anwendung von Klimaanlage:** Stellen Sie sicher, dass die Klimaanlage nicht direkt auf Sie gerichtet ist und vermeiden Sie extreme Temperatureinstellungen.

„Die anstehenden heißen Tage stellen eine zusätzliche Belastung für Menschen mit Migräne dar. Wir appellieren an alle Betroffenen, präventive Maßnahmen zu ergreifen und sich bei Bedarf an medizinisches Fachpersonal zu wenden. Die richtige Nutzung von Klimaanlage und ausreichende Hydratation sind Schlüsselmaßnahmen, um die Auswirkungen der Hitze auf Migräne zu minimieren“, so OÄ Dr.in Waltraud Stromer, Abteilung für Anästhesiologie und allgemeine Intensivmedizin, Landeskrankenhaus Horn, Past-Präsidentin der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG).

Die Österreichische Schmerzgesellschaft setzt sich weiterhin für eine umfassende Aufklärung und Unterstützung von Schmerzpatienten ein und steht Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite.

(Die inhaltliche Verantwortung für alle Preetexte liegt ausschließlich bei der Österreichischen Schmerzgesellschaft.)



Rückfragehinweis

Gehrer Plötzeneder DDWS

Clara Girstmair

girstmair@gp-ddws.com

+4369910086773