



ხელშემწყობი (დამაჩქარებელი, წამომწყები) ფაქტორები უშუალოდ არ იწვევენ შეტევას, ისინი ზრდიან მისი განვითარების ალბათობას. რამდენიმე ფაქტორის თანხვედრა ზრდის შეტევის წარმოქმნის შესაძლებლობას და ხელს უწყობს ეპიზოდური შაკივის ქრონიკულ ფორმად გარდასახვას („გაქრონიკულებას“).

ხელშემწყობი ფაქტორების ნაწილი საერთოდ არ ექვემდებარება ან პრაქტიკულად ძნელად ექვემდებარება კორექციას (მაგ.: ამინდი, მენჯესი, სტრესების უმრავლესობა, აუცილებელი გადაადგილება დიდ დისტანციაზე).



ხელშემწყობი ფაქტორების არიდებაზე ზრუნვა და ცხოვრების წესის ძირეული ცვლილება ზოგჯერ უფრო დიდ დისკომფორტს უქმნის პაციენტს, ვიდრე თავად შაკივის შეტევა. ბავშვობისას და ყმაწვილობისას უფრო ადვილია ქცევითი სტერეოტიპების ჩამოყალიბება და ცხოვრების ჯანსაღი წესის კულტურის გამომუშავებაზე ზრუნვა, ვიდრე გვიანდელ ასაკში.

როდესაც შესაძლებელია, უმჯობესია გამოვლენილი ხელშემწყობი ფაქტორების თავიდან აცილება ან შერბილება.

ხელშეწყობი ფაქტორები

ემოციური ფაქტორები

- უარყოფითი
 - > სტრესი, შფოთვა, სიბრაზე, დარდი, დეპრესია, აგზნება, მღელვარება;
- დადებითი
 - > დამაბულობის მკვეთრი შემცირება, შიშის ან “ნერვიულობის” გადავლა:
 - ❑ დასვენების დღეები, პროექტის დამთავრება, გამოცდების ჩაბარება, პათიმრის განთავისუფლება.



ჰორმონული ფაქტორები

- ქალის ფიზიოლოგიური პერიოდები
 - > „გარდატეხის პერიოდი“ (სქესობრივი მოწიფულობის დასაწყისი) მენჯესი, მენჯესის წინა პერიოდი, ლოგინობის ხანა;
- ჰორმონების მიღება
 - > ქალის სასქესო ჰორმონებით მკურნალობა, ჩასახვის საწინააღმდეგო ტაბლეტები.



გარემო ფაქტორები

- ამინდის მკვეთრი ცვლილება
 - > განსაკუთრებით ამინდის გაუარესება;
- ტემპერატურის მკვეთრი ცვლილება
 - > სიციხე ან სიცივე, საუნა;
- დაბინძურებული ჰაერი, კვამლი;
- მკვეთრი სუნნი
 - > პარფიუმერია, ბენზინი ან სხვა აქროლადი ქიმიური ნაერთები;
- კაშკაშა, მოციმციმე შუქი
 - > მზის, შედუღების, სარეკლამო განათების ყურება.
- ხმაური
 - > დისკოთეკა, მშენებლობა, სპორტული ღონისძიება, შეუფერებელი გახმოვანება, რეპროდუქტორთან ახლოს ყოფნა.
- დიდ სიმაღლეზე ყოფნა
 - > თვითმფრინავით ფრენა, მთაში ასვლა.



ცხოვრების წესი, ჩვევები

- ძილის დარღვევა
- გადაღლა
- კვების რეჟიმის დარღვევა
 - > შიმშილი
 - > დიდი რაოდენობით საკვების მიღება;
- დამოკიდებულება
 - > თამბაქოს მოწევა
 - > ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება
 - > წამალდამოკიდებულება
 - > აზარტულ თამაშები
 - > უმიზნოდ კომპიუტერთან ან ტელევიზორთან ჯდომა.



თანხლები ავადმყოფობა

- გაციება, გრიპი
- თავის ან კისრის ტრავმა
- სიმსუქნე
- სხვა.



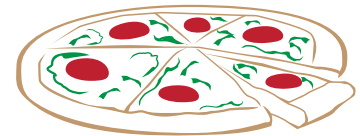
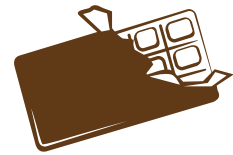
ფიზიკური ფაქტორები

- მოუხერხებელი გადაადგილება
 - > ხანგრძლივი მგზავრობა
 - > შორ მანძილზე ფრენა,
 - > მიხვეულ-მოხვეულ გზები („მთის გზა“),
 - > ტრანსპორტირება უგზოობის პირობებში – „ჯანჯღარი“;
- შეუფერხებელი ფიზიკური აქტივობა
 - > ძლიერი, უეცარი ფიზიკური დატვირთვა
- კისერზე მანიპულაციის ჩატარება
- კისრის არასწორი ვარჯიში.



საკვები

- შოკოლადი, ციტრუსი, ბანანი, შებოლილი პროდუქტები, დამველებული ყველი;
- საკვების ხელოვნური დანამატები:
 - > ნიტრიტები
 - „სოსისის თავის ტკივილი“, „ჰოთ დოგის თავის ტკივილი“.
 - > დამატკობლები (ასპარტამი)
 - > ნატრიუმის გლუტამატი
 - „აზიური საკვების თავის ტკივილი“
 - გამოიყენება ჩინური და სხვა აღმოსავლური კერძების მოსამზადებლად.
 - > საღებავები
 - > სტაბილიზერები
- საფუარზე დამზადებული პროდუქტები, თხილეული, ხახვი, პომიდორი, მჟავეული, პომიდვრის და სოიოს საწებელი.



სასმელი

- ალკოჰოლური სასმელები
 - > წითელი ღვინო, ლუდი და სხვა;
- კოფეინიანი სასმელები
 - > კოფეინის შემცველი ენერგეტიკული სასმელების, კოლას, ყავის, ჩაის გადაჭარბებით მიღება ან
 - > გადაჭარბებით მიღების შემდეგ მათი უეცრად შეწყვეტა (ალკვეთის მდგომარეობა);
- გაუწყლოვნება
 - > სასმელი წყლის მიუღებლობა
 - > დიდი რაოდენობით სითხის დაკარგვა (ოფლიანობა, დიარეა) ადეკვატური კომპენსაციის („შევსების“) გარეშე.



მედიკამენტები

- სისხლძარღვების გამაფართოებელი პრეპარატების მიღება
> ნიტროგლიცერინი, ნიფედინი და სხვა;
- სხვა პრეპარატების მიღება
> შარდმდენები, ციმეტიდინი, რანიტიდინი, ჰორმონები, ასთმის საწინააღმდეგო პრეპარატები, ცხვირის გასახსნელი მედიკამენტები
- დიაზეპამის მსგავსი ან სხვა ფსიქოტროპული საშუალებების მიღების სწრაფად შეწყვეტა.



ცივი პროდუქტები

- ნაყინი, ყინულიანი წყალი;
- სხვა ძალიან ცივი სასმელი ან საკვები.

