

# Κεφαλαλγία η συχνότερη νευρολογική νόσος

**Η** κεφαλαλγία ή πονοκέφαλος όπως συνηθίζουμε να τη λέμε, είναι ένα σύμπτωμα το οποίο όλοι σχεδόν οι άνθρωποι έχουν δοκιμάσει μία τουλάχιστον φορά στη ζωή τους και που εξαιτίας του καθημερινά καταναλώνονται τεράστιες ποσότητες από αναλγητικά και αντιφλεγμονώδη για να καταπραΰνουν τον πονοκέφαλο ή αλλιώς την κεφαλαλγία. Τι είναι όμως οι κεφαλαλγίες και πώς θα πρέπει να τις αντιμετωπίζουμε; Η **Δήμητρα Κοτζαμπάση**, γιατρός νευρολόγος, απαντά στις ερωτήσεις μας, διαλύοντας τις απορίες μας για τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να τις αντιμετωπίσουμε και αναλύοντας τα χαρακτηριστικά των κεφαλαλγιών.

## Μέχρι πριν λίγα χρόνια υποεκτιμούσαμε τη βαρύτητα των πονοκεφάλων

**Πτθ:** κ. Κοτζαμπάση συχνά οι άνθρωποι κάνουν λόγο για κεφαλαλγίες. Πώς θα πρέπει να τις αντιμετωπίζουμε;

**Δ.Κ.:** Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας είχε αφιερώσει το 2011 στην αντιμετώπιση της κεφαλαλγίας, η οποία ως γνωστό, υποβαθμίζει την ποιότητα ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι περισσότεροι αν όχι όλοι, γνωρίζουμε τι εστί πονοκέφαλος και επειδή επίσης γνωρίζουμε και τον καλοήγη χαρακτήρα του, τον υπομένουμε και με την βοήθεια κάποιων φαρμάκων (π.χ. DEPON, POSTAN) τον αντιμετωπίζουμε όπως μπορούμε.

Με λίγα λόγια υποεκτιμούμε την βαρύτητά του, όπως επίσης υποεκτιμούνταν και από την πανεπιστημιακή κοινότητα παλαιότερα. Ευτυχώς όμως τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει πολλές μελέτες πάνω στο θέμα αυτό και η κεφαλαλγία αποτελεί μια καθαρά, την συχνότερη νευρολογική νόσο στον κόσμο, η οποία θα πρέπει να αναγνωρίζεται, να διερευνάται και φυσικά να αντιμετωπίζεται. Επηρεάζει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξαρτήτως φύλης, εισοδήματος και γεωγραφικής περιοχής. Υπολογίζεται ότι 47% των ενηλίκων έχουν πονοκέφαλο τουλάχιστον μια φορά το χρόνο, σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας.

**Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει πολλές μελέτες πάνω στο θέμα αυτό και η κεφαλαλγία αποτελεί μια καθαρά, την συχνότερη νευρολογική νόσο στον κόσμο, η οποία θα πρέπει να αναγνωρίζεται, να διερευνάται και φυσικά να αντιμετωπίζεται. Επηρεάζει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξαρτήτως φύλης, εισοδήματος και γεωγραφικής περιοχής. Υπολογίζεται ότι 47% των ενηλίκων έχουν πονοκέφαλο τουλάχιστον μια φορά το χρόνο, σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας**

## Υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπείες προσιτές από όλο τον πληθυσμό

**Πτθ:** Ο πονοκέφαλος μπορεί να θεραπευτεί; **Κ.Δ.:** Η απάντηση είναι αβίαστα, ΝΑΙ, υπάρχουν και μάλιστα πολλές και όχι μια, αποτελεσματικές θεραπείες με μικρό κόστος επομένως προσιτές απ' όλο τον πληθυσμό. Όμως πρέπει να έχουμε κατά νου ότι ο πονοκέφαλος απαντά σε πολλά είδη και κάθε είδος αντιμετωπίζεται με διαφορετικό τρόπο.

**Πτθ:** Σε ποιες λοιπόν κατηγορίες διακρίνονται οι κεφαλαλγίες;

**Κ.Δ.:** Οι κεφαλαλγίες διακρίνονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες. Η πρώτη αφορά στην κεφαλαλγία τάσεως που εμφανίζεται εξίσου σε άνδρες και γυναίκες και χαρακτηρίζεται από αίσθημα πίεσης, σφίξιμο στο κεφάλι κυρίως γύρω από τους κροτάφους και μπορεί να εμφανίζεται ακόμα και καθημερινά. Η δεύτερη αφορά στην ημικρανία που επισκέπτεται περισσότερο τις γυναίκες και βιώνεται σαν αίσθημα παλμών στη μια πλευρά του κεφαλιού ή σε όλο το κεφάλι. συνοδευόμενο με εμετούς και έντονη ενόχληση από το φως ή τους θορύβους. Η κεφαλαλγία αυτή αποκλείει το άτομο από την εργασία του και τις συνήθεις δραστηριότητες. Τρίτη κατηγορία η αθροιστική κεφαλαλγία που προτιμά σχεδόν αποκλειστικά τους άνδρες και εμφανίζεται κυρίως με ισχυρό πόνο που γίνεται αντιληπτός σε ένα μάτι και είναι μεγάλης έντασης.

**Πτθ:** Θα πρέπει ο πάσχων από κεφαλαλγία να αναζητήσει τη βοήθεια ενός νευρολόγου;

**Κ.Δ.:** Αν αποφασίσει να ζητήσει την βοήθεια ενός νευρολόγου, θα ήταν πολύ χρήσιμη μια καταγραφή της συχνότητας και των χαρακτηριστικών της κεφαλαλγίας. Για παράδειγμα μπορούν να σημειωθούν σε ένα ημερολόγιο οι μέρες, η ώρα έναρξης, η διάρκεια του πόνου, αν ο πονοκέφαλος παρήλθε χωρίς την λήψη κάποιου φάρμακου κι αν χρησιμοποιήθηκε φάρμακο ποιο ήταν αυτό, καθώς κι αν ο πονοκέφαλος υπήρξε ανασταλτικός παράγοντας για την εργασία ή όχι. Έτσι μια τέτοια καταγραφή σε συνδυασμό με τη νευρολογική εξέταση θα βοηθήσει καθοριστικά τον γιατρό σας να κατανοήσει το είδος της κεφαλαλγίας και να σας προσφέρει την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

## Κεφαλαλγία τάσεως

**Πτθ:** Επικεντρώνοντας στην κεφαλαλγία τάσεως ποια είναι τα χαρακτηριστικά της;

**Κ.Δ.:** Αποτελεί την πιο συχνή μορφή κεφαλαλγίας και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται όταν τα επεισόδια είναι σε αριθμό πάνω από ένα ανά μήνα. Όσον αφορά στα χαρακτηριστικά της σε αυτή την κατηγορία ανήκουν οι κεφαλαλγίες που βιώνονται σαν αίσθημα πίεσης σ' όλο το κεφάλι ή αίσθημα ότι κάτι σφίγγει σαν στεφάνι γύρω από το κεφάλι.

**Πτθ:** Τι προκαλεί την κεφαλαλγία τάσεως;

**Κ.Δ.:** Καταστάσεις που προκαλούν αυτού του είδους τις κεφαλαλγίες είναι το άγχος-στρες, η κατάθλιψη, η κόπωση- εξάντληση-υπερκόπωση, οι διαταραχές οφθαλμών-κόπωση των ματιών και διατήρηση της κεφαλής στην ίδια θέση για πολύ ώρα (πολύωρο διάβασμα ή πολύωρη προσήλωση σε οθόνη), η αρθρίτιδα στον αυχένα, γεύματα που παραλείπονται, ο ύπνος σε άβολη θέση, το τρίξιμο των δοντιών κατά τον ύπνο, τα φάρμακα και μάλιστα απλά αναλγητικά που λαμβάνονται για την αντιμετώπιση του πόνου, οι τραυματισμοί του κεφαλιού ή του αυχένα που μπορεί να έχουν προηγηθεί στο παρελθόν, ορισμένα τρόφιμα ή πρόσθετα τροφίμων (σοκολάτα, τυρί, σνακ),



## Δήμητρα Κοτζαμπάση, νευρολόγος:

## Η κεφαλαλγία θα πρέπει να αναγνωρίζεται, να διερευνάται και να αντιμετωπίζεται

το αλκοόλ ή χρήση ουσιών, ο ήλιος ή πολλή ύπνος.

**Πτθ:** Τι εξετάσεις απαιτούνται;

**Κ.Δ.:** Έχετε υπ' όψιν ότι πέρα από το ιστορικό, σε κάποιες περιπτώσεις ο γιατρός μπορεί να ζητήσει κι άλλες εξετάσεις όπως μια μαγνητική ή αξονική εγκέφαλου, εργαστηριακές εξετάσεις, ακτινογραφία του αυχένα

**Πτθ:** Και τι αγωγή ακολουθείται;

**Κ.Δ.:** Όσο αφορά την αγωγή αυτή έχει δύο σκέλη. Το ένα σκέλος αφορά την αντιμετώπιση της κεφαλαλγίας και το άλλο αφορά την πρόληψη με σκοπό να μειωθεί ο αριθμός των επεισοδίων ή και να εξαλειφθούν. Εκτός από την φαρμακευτική αγωγή και ανάλογα με την φύση του προβλήματος μπορεί να συστηθεί φυσικοθεραπεία, φυσική άσκηση και ψυχολογική υποστήριξη

## Ημικρανία

**Πτθ:** Ποια τα χαρακτηριστικά της ημικρανίας;

**Κ.Δ.:** Ξακουστή κεφαλαλγία κυρίως μεταξύ των γυναικών, χωρίς φυσικά να εξαιρούνται οι άνδρες ή ακόμα και τα παιδιά στα οποία και εμφανίζεται με άλλα συμπτώματα. Ξεκινά συνήθως στην εφηβεία και ταλαιπωρεί τις ηλικίες μεταξύ 35-45 ετών. Η ημικρανία χαρακτηρίζεται από εντόπιση του πόνου στο μισό κεφάλι (μονόπλευρη εντόπιση) ενώ κάποιος μπορεί να τον εντοπίζουν και σε όλο το κεφάλι. Ο πόνος έχει χαρακτηριστικές σφυγμού (χτυπάει όπως η καρδιά θα πουν κάποιος) ή βιώνεται ως σφυροκόπημα στο κεφάλι. Η ένταση του

πόνου είναι μέτρια έως μεγάλη και σημαντικό στοιχείο είναι ότι αυξάνει ακόμα περισσότερο όταν, το άτομο προσπαθεί να διεκπεραιώσει τις συνθησισμένες του ασχολίες. Ο πόνος συνοδεύεται από τάση προς εμετό, ή και εμετούς πολλές φορές. Καθώς και ενόχληση από το φως ή τους θορύβους.

**Πτθ:** Τι είναι αυτό που προκαλεί την ημικρανία;

**Κ.Δ.:** Δεν γνωρίζουμε την απάντηση. Γνωρίζουμε όμως ότι πρόκειται για γονιδιακή διαταραχή, και συνήθως υπάρχουν κι άλλα μέλη στην οικογένεια με ημικρανίες. Παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν μια κρίση ημικρανίας αποτελούν οι καιρικές συνθήκες, το ηλιακό φως, η ανάπαυση μεγάλης διάρκειας (ημικρανία του Σαββατοκύριακου ή των διακοπών), η ανησυχία, το άγχος, η περίοδος στις γυναίκες, αν και υπάρχει και ιδιαίτερη μορφή κεφαλαλγίας που σχετίζεται με την περίοδο των γυναικών, η λήψη αντισυλληπτικών, η λήψη τροφών που δεν είναι φρέσκα όπως ώριμα τυριά, καπνιστά, παστά, ρουκάνικα, ζαμπόν, σοκολάτα, μπίρα, σουπες σε σκόνη, παραγινωμένα φρούτα και γενικά επεξεργασμένα κρέατα και ψάρια.

**Πτθ:** Πώς ξεκινά μια ημικρανική κρίση και πόσο διαρκεί;

**Κ.Δ.:** Τα άτομα που πάσχουν από ημικρανίες, προαισθάνονται πότε θα τους επισκεφθεί ο πόνος. Ο πόνος χαρακτηριστικά, δυναμώνει σιγά-σιγά και διαρκεί από λίγες ώρες μέχρι 24ωρες, μπορεί όμως να ξεπεράσει και τις 3 μέρες. Σε ένα μεγάλο ποσοστό η ημικρανία οδηγεί τα άτομα σ' ένα δωμάτιο σκοτεινό, μακριά από θορύβους και τυχόν ερεθίσματα. Η ημικρανία με αύρα είναι ένα άλλο είδος ημικρανίας, της οποίας το ποσοστό που απαντά στον πληθυσμό είναι πολύ μικρό και για αυτό απλά την αναφέρουμε χωρίς περαιτέρω στοιχεία.

## Αθροιστική κεφαλαλγία

**Πτθ:** Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της αθροιστικής κεφαλαλγίας;

**Δ.Κ.:** Πρόκειται για μια σπάνια μορφή κεφαλαλγίας που προτιμά τον ανδρικό πληθυσμό και μάλιστα τους καπνιστές. Εμφανίζει ομοιότητες με την ημικρανία, είναι όμως πιο σπάνια από αυτή. Η αθροιστική κεφαλαλγία χαρακτηρίζεται από μεγάλης έντασης πόνο σταθερά στη μια πλευρά του κεφαλιού, και πιο συγκεκριμένα ο πόνος περιγράφεται πίσω και γύρω από το μάτι και άλλοτε πάνω από αυτό και συχνά συνοδεύεται από κοκκίνωμα του ματιού που πονά, δάκρυα, προσημένο βλέφαρο και αυξημένες εκκρίσεις από την μύτη

**Πτθ:** Πόσο διαρκεί ο πόνος και πόσο συχνά εμφανίζεται;

**Δ.Κ.:** Ο πόνος καταρχήν είναι τόσο έντονος που αναγκάζει τον ασθενή να βρίσκεται διαρκώς σε κίνηση και κρατά από 15 λεπτά έως 3 ώρες. Οι κρίσεις που μπορεί να είναι σε αριθμό από 1 έως 3 εντός 24 ωρών εμφανίζονται για μια ή περισσότερες εβδομάδες και μετά σταματούν, για να εμφανιστούν μίνες μετά ή και 1 χρόνο. Επίσης, ένα άλλο χαρακτηριστικό του πόνου σ' αυτό το είδος κεφαλαλγίας είναι το ραντεβού που δίνει συγκεκριμένη ώρα μέσα στην νύχτα

**Πτθ:** Ποιοι παράγοντες προκαλούν την συγκεκριμένη κεφαλαλγία;

**Δ.Κ.:** Σε αντίθεση με την ημικρανία και την κεφαλαλγία τάσεως, η αθροιστική κεφαλαλγία δεν προκαλείται από κάποιους παράγοντες όπως το στρες ή την λήψη συγκεκριμένων τροφών ή τυχόν ορμονικές αλλαγές. Όμως έχει παρατηρηθεί ότι το αλκοόλ προκαλεί μια ώρα αρχύτερα την εμφάνιση του πόνου κατά την περίοδο που έχει εμφανιστεί.