

1. ΟΙ ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ ΑΓΑΠΟΥΝ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ 1

Μέσο: ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ LIFE

Ημ. Έκδοσης: . . .05/02/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .05/02/2017

Σελίδα: 24



life ιατρικά

με την ΚΥΡΙΑΚΗ ΜΙΧΑΗΛ
Φωτό: ΑΝΤΩΝΗΣ Γ. ΑΝΤΩΝΙΟΥ

Οι ημικρανίες “αγαπούν” τις γυναίκες

Είναι, ίσως, το μοναδικό πρόβλημα υγείας που επηρεάζει σχεδόν όλους, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό. Ο λόγος για τον πονοκέφαλο και για να είμαστε πιο ακριβείς, τον πονοκέφαλο τάσεως, όπως τον αποκαλούν οι ειδικοί. Δηλαδή την πιο συνηθισμένη και συχνή μορφή κεφαλαλγίας. Ο νευρολόγος **δρ Κώστας Μιχαηλίδης**, μας εξηγεί ακριβώς τι συμβαίνει και γιατί για κάποιους είναι μια φοβερά επώδυνη κατάσταση.

Κεφαλαλγίες, όπως αναφέρει στο “LIFE” ο νευρολόγος δρ Κώστας Μιχαηλίδης, είναι οποιοσδήποτε πόνος της κεφαλής. Οι πόνοι αυτοί, χωρίζονται σε διάφορες ομάδες, με πιο συνηθισμένο τον πονοκέφαλο τάσεως, ο οποίος μοιάζει με στεφάνι που πιέζει το πρόσωπο. Παρουσιάζεται, συνήθως, το απόγευμα και είναι αποτέλεσμα της κούρασης και του στρες. Είναι μυϊκοί πονοκέφαλοι, δηλαδή ο μύς κάτω από το δέρμα της κεφαλής σφίγγει και αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να προκαλείται πόνος στο κεφάλι. Η ημικρανία, που είναι μια άλλη κατηγορία κεφαλαλγίας, είναι κάτι εντελώς διαφορετικό. Είναι αγγειακός πονοκέφαλος.

ΞΕΗΓΗΣΤΕ ΜΑΣ ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΥΤΟ.

Εφόσον επιδράσουν κάποιοι συγκεκριμένοι παράγοντες, διαστέλλεται ένα αγγείο που παίρνει αίμα στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα την αύξηση της ροής του αίματος προς τον εγκέφαλο. Αυτό, ερεθίζει ορισμένα νεύρα στον μήνιγγα, τη μεμβράνη που περιτοιχίζει τον εγκέφαλο και η οποία έχει τρομερές νευρικές απολήξεις πόνου. Δηλαδή, νεύρα τα οποία προκαλούν πολύ έντονο πόνο. Η αυξημένη ροή αίματος, λοιπόν, ερεθίζει αυτά τα νεύρα και αρχίζει ο πονοκέφαλος, ο οποίος είναι πολύ διαφορετικός από τον συνηθισμένο. Επηρεάζει, συνήθως, τη μια πλευρά της κεφαλής, ανάλογα με τη θέση του αγγείου και έχει το χαρακτήρα του παλμού. Συνοδεύεται με διάφορα χαρακτηριστικά συμπτώματα, τα οποία μπορεί να είναι ναυγούλα, εμετοί, φωφοβία, φωτοφοβία. Επίσης, είναι

πολύ πιο έντονος από τους πονοκεφάλους τάσεως, οι οποίοι δεν συνοδεύονται ούτε από φωφοβία, ούτε από φωτοφοβία.

ΠΟΙΑ ΑΤΟΜΑ, ΣΥΝΗΘΩΣ, ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ;

Τα άτομα με ημικρανίες έχουν μια τάση. Δεν γίνεται, δηλαδή, ξαφνικά να έχει κάποιος ημικρανία. Είτε έχεις, είτε δεν έχεις. Υπάρχει μια γενετική προδιάθεση και εκδηλώνονται, συνήθως, στην ηλικία των 20 και άνω. Υπάρχουν, όμως και παιδιά που έχουν ημικρανίες. Το ενδιαφέρον σ’ αυτές τις ηλικίες, είναι ότι μπορεί να εμφανιστούν με τη μορφή κοιλιακού πόνου και όταν μεγαλώσουν, εκδηλώνεται ως ημικρανία. Είναι πιο συνηθισμένες στις γυναίκες, πριν από την έμμηνου ρύση και υπάρχουν ορισμένοι συγκεκριμένοι παράγοντες, στους οποίους όταν εκτεθεί κάποιος, είναι πιθανότερο να κάνει ημικρανία.

1. ΟΙ ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ ΑΓΑΠΟΥΝ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ 1

Μέσο: ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ LIFE

Ημ. Έκδοσης: . . .05/02/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .05/02/2017

Σελίδα: 25



ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ;

Το αλκοόλ, ιδιαίτερα το κόκκινο κρασί, ορμονικές καταστάσεις (περίοδος στις γυναίκες, γι' αυτό και είναι πιο επιρρεπείς), το στρες και η αιθηνία. Ακολουθώντας, υπάρχουν κάποιες υποομάδες ασθενών που είναι ευαίσθητοι σε παράγοντες, όπως τα αλλαντικά, κάποια είδη τυριών, ντομάτες, σοκολάτα και ξηροί καρποί. Ορισμένοι, είναι ευαίσθητοι στο κόκκινο κρέας, αλλά είναι λίγοι αυτοί.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ;

Η αντιμετώπιση, χωρίζεται σε δύο κατηγορίες. Την προληπτική αντιμετώπιση που αφορά άτομα, τα οποία έχουν συχνά επεισόδια, περισσότερα από πέντε με έξι το μήνα. Οι ασθενείς αυτοί, πρέπει να λαμβάνουν κάποια φαρμακευτική αγωγή επί καθημερινής βάσεως για να μειωθούν ή να σταματήσουν εντελώς τα επεισόδια. Η άλλη κατηγορία, είναι η θεραπεία την ώρα του επεισοδίου. Υπάρχουν ειδικά φάρμακα, αντι-ημικρανικά, τα οποία διαχωρίζονται από τα κοινά αναλγητικά (παισιήωνα) που δεν είναι ειδικά για την ημικρανία. Τα αντι-ημικρανικά φάρμακα, είναι αγγειοσταλτικά και ονομάζονται τριπτάνες. Με τη λήψη τους, συστέλλεται το αγγείο που έχει διασταλεί και σταματά η ημικρανία. Το σημαντικό, επίσης, για την προληπτική θεραπεία, είναι ότι εκτός από τα φάρμακα, υπάρχουν και κάποιες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται προληπτικά.

Υπάρχει η θεραπεία με το botox, η οποία γίνεται σε άτομα με συχνά επεισόδια, περισσότερα από 10 - 15 το μήνα. Το botox μπαίνει στο μέτωπο, στους κροτάφους

και πίσω στον αυχένα και έχει αποδειχτεί ότι μειώνει τις ημικρανίες. Επίσης, έχει κυκλοφορήσει πρόσφατα ο διεγέρτης του τριδύμου νεύρου, όπως ονομάζεται. Είναι ένα στεφάνι που μπαίνει στο μέτωπο. Γίνεται μια καθημερινή θεραπεία 20 λεπτών και με αυτήν, δίδεται μια μικρή ένταση διεγερση, με ρεύμα, στο νεύρο, ώστε να εξοικειωθεί στον πόνο και να μειωθούν οι ημικρανίες. Ο διεγέρτης του τριδύμου, εφαρμόζεται εδώ και ένα χρόνο και στην Κύπρο, όπως επίσης και η θεραπεία με botox. Και οι δύο μέθοδοι, εφαρμόζονται σε άτομα που έχουν πολύ συχνά επεισόδια με ημικρανίες και δεν ανταποκρίνονται στις κοινές φαρμακευτικές θεραπείες που υπάρχουν.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΚΑΙ ΜΕ ΑΛΛΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ; ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΕ ΙΛΙΓΓΟ;

Ναι, μπορεί να παρουσιαστεί με ίλιγγο ή με ημιπληγία. Μπορεί δηλαδή να μιμηθεί το εγκεφαλικό επεισόδιο, διότι η συστολή του αγγείου που παίρνει αίμα, σημαίνει μείωση της αιμάτωσης μίας περιοχής του εγκεφάλου. Όταν μειωθεί η αιμάτωση μίας περιοχής του εγκεφάλου, η ημικρανία μπορεί να έχει την κλινική εικόνα ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Στην περίπτωση αυτή, μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα, όπως ημιπληγία, μούδιασμα, δυσχέρεια του λόγου. Ο τρόπος που διαχωρίζονται

συνήθως μία φορά το χρόνο. Είναι νονοκέφαλος με τρομερά έντονο πόνο, μεγαλύτερο από την ημικρανία και εστιάζεται πάντα στην ίδια πλευρά. Συνοδεύονται με δακρύρροια και ρινική καταρροή. Αντιμετωπίζονται με ειδική θεραπεία, οξυγόνο ή κορτιζόνη.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΟΙ ΙΑΤΡΟΓΕΝΕΙΣ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΕΞΕΛΕΓΚΤΗ ΧΡΗΣΗ ΠΑΥΣΙΠΟΝΩΝ.

Υπάρχουν μελέτες που αναφέρουν ότι ακόμα και για έξι φορές το μήνα να πάρει κάποιος παυσίπονο για κεφαλαλγίες είτε είναι τάσεως ή ημικρανίες, μπορεί να προκαλέσει ιατρογενές νονοκέφαλο. Με απλά λόγια, ο εγκεφαλος συνηθίζει



«Η ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΒΟΤΟΧ γίνεται σε άτομα με συχνά επεισόδια πονοκεφάλων, περισσότερα από 10 - 15 το μήνα. Το botox μπαίνει στο μέτωπο, στους κροτάφους και πίσω στον αυχένα και έχει αποδειχτεί ότι μειώνει τις ημικρανίες»

αυτά τα περιστατικά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο είναι ότι ακολουθεί ημικρανία. Επίσης, ορισμένοι ασθενείς έχουν ημικρανία με αύρα.

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΥΤΟ;

Η αύρα, είναι μια οπτική προειδοποίηση που μπορεί να εμφανιστεί είτε σαν ένα σχήμα ζικ ζακ φωτεινό, σαν φωτάκια ή θόλωση της όρασης. Δεν έχουν όλοι οι ασθενείς αυτή την αύρα, αλλά όσοι την έχουν ξέρουν ότι θα ακολουθήσει ημικρανία.

ΠΟΙΑ ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ;

Υπάρχουν οι θροιστικές κεφαλαλγίες. Είναι μια ειδική υποομάδα, σχετικά σπάνια και συμβαίνει συνήθως σε άνδρες. Είναι νονοκέφαλος που συμβαίνει ως επί το πλείστον την ίδια ώρα κάθε βράδυ, για μία περίοδο μερικών εβδομάδων και

το παυσίπονο και μετά το επιζητά και ο τρόπος για να γίνει αυτό, είναι να ξανακάνει νονοκέφαλο. Στην Κύπρο είναι πολύ συνηθισμένος αυτός ο νονοκέφαλος, επειδή υπάρχει ανεξέλεγκτη χρήση παυσίπων. Οι περισσότεροι ασθενείς που καταφεύγουν στους νευρολόγους, έχουν ένα συνδυασμό ημικρανίας με ιατρογενές νονοκέφαλο που πρέπει ουσιαστικά να απεξαρτηθούν.

Μια άλλη μορφή κεφαλαλγίας, σπάνια, είναι η νευραλγία του τριδύμου και το χαρακτηριστικό της είναι ένας φρικτός πόνος που επηρεάζει τη μία πλευρά του προσώπου, τις περιοχές γύρω από το μάτι, το στόμα και τη μύτη. Αντιμετωπίζεται με ειδικά φάρμακα και το χαρακτηριστικό της, είναι ο πόνος που προκαλείται στο πρόσωπο όταν κάποιος μασήσει, ξυριστεί ή αν χτυπήσει το πρόσωπο κρύος αέρας και είναι πάρα πολύ έντονος.

