

Ημικρανίες

Οι ημικρανίες μπορεί να είναι εξαντλητικές

Οι ημικρανίες προκαλούν κεφαλαλγίες που μπορεί να είναι από ήπιες έως οξύτατες. Η διάγνωση βασίζεται σε ένα χαρακτηριστικό μοτίβο, το ατομικό και το οικογενειακό ιστορικό ημικρανιών.

Οι ημικρανίες μπορεί να κρατήσουν από λίγες ώρες έως και ημέρες.

Οι ημικρανίες είναι πιο συνηθισμένες στις γυναίκες και επηρεάζουν γενικά το 1 στα 10 άτομα. Η συχνότητα και η ένταση υποχωρούν με την πάροδο των ετών.

Συνήθως οι ημικρανίες δεν υποδεικνύουν κάποια σοβαρότερη υποκείμενη νόσο.

Γιατί υποφέρω από ημικρανίες;

Τα αίτια των ημικρανιών δεν είναι απολύτως γνωστά αλλά συνδέονται με τις μεταβολές στα αιμοφόρα αγγεία. Οι ιατροί τις αποκαλούν αγγειακές κεφαλαλγίες.

Αυτές οι μεταβολές στα αιμοφόρα αγγεία προκαλούνται από μια σειρά από χημικές ουσίες ή παράγοντες ενεργοποίησης. Στους παράγοντες που ενεργοποιούν τις ημικρανίες περιλαμβάνονται:

- Αλκοόλ, κυρίως το κόκκινο κρασί
- Σοκολάτα, καφές, τυρί και κάποια συντηρητικά
- Πείνα
- Πτηνικά μέσα όπως βενζίνη, σπρέι σώματος και καθαριστικά υγρά
- Άσκηση, έξαψη, χαλάρωση ή κόπωση
- Ορμόνες, έμμηνος ρήση ή εμμηνόπαυση
- Φάρμακα
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως τα δυνατά φώτα ή τα φώτα που αναβοσβήνουν, ο θόρυβος, η τηλεόραση ή οι υπολογιστές μπορεί να ενεργοποιήσουν τις ημικρανίες

Συνήθως εμφανίζονται με κάποιο μοτίβο, σε σποραδική ή συχνή βάση. Για κάποιους ανθρώπους οι ημικρανίες μπορεί να είναι ιδιαίτερα εξαντλητικές. Δεν εντοπίζεται ή δεν είναι πάντοτε γνωστός ο παράγοντας πρόκλησης.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Ο πόνος της ημικρανίας συνήθως ξεκινά από τη μία ή την άλλη πλευρά και μπορεί να εξαπλωθεί σε ολόκληρο το κεφάλι. Συνήθως επιδεινώνεται με την κίνηση. Τα συμπτώματα που σχετίζονται συνήθως με τις ημικρανίες είναι η ναυτία, η ευαισθησία στα δυνατά φώτα και τους θορύβους.

Συνήθως ο πονοκέφαλος είναι παλλόμενος και μπορεί να αισθάνεστε ότι το κεφάλι σας σφίγγεται ή συμπιέζεται. Συνήθως επιδεινώνεται με την κίνηση.

Αρκετοί άνθρωποι παρουσιάζουν συμπτώματα αύρας ή άλλες αισθήσεις πριν τον πονοκέφαλο, όπως:

- Φώτα που αναβοσβήνουν
- Θολή όραση
- Μούδιασμα ή μυρμηγκιασμα
- Παράξενες οσμές
- Ναυτία ή έμετος

Στο νοσοκομείο

Εάν είναι η πρώτη σας ημικρανία ή απέτυχε η θεραπεία στο σπίτι, ο ιατρός σας μπορεί να δοκιμάσει διάφορες στρατηγικές. Κατά κανόνα, η έναρξη της φαρμακευτικής αγωγής όσο το δυνατόν συντομότερα είναι καθοριστικής σημασίας.

Εάν τα συμπτώματά σας είναι ήπια ή/και είναι ακόμη στην αρχή, μπορεί να σας χορηγήσει απλά παυσίπονα όπως ασπιρίνη, nurofen και παρακεταμόλη, καθώς και φάρμακα κατά της ναυτίας όπως maxalon. Εάν έχετε αλλεργίες σε κάποια φάρμακα πρέπει να ενημερώσετε αμέσως τον ιατρό σας.

Οι ισχυρότερες θεραπείες που εφαρμόζονται στα νοσοκομεία περιλαμβάνουν διάφορα φάρμακα και ενδοφλέβια υγρά. Το Largactil (χλωροπρομαζίνη) έχει αποδειχθεί ότι είναι το πιο αποτελεσματικό όταν χορηγείται στο πλαίσιο στρατηγικών με ενδοφλέβια υγρά.

Τα ναρκωτικά φάρμακα, όπως η μορφίνη και η πεθιδίνη δεν χρησιμοποιούνται πλέον στη θεραπεία των ημικρανιών, καθώς υπάρχουν άλλα, πιο αποτελεσματικά φάρμακα.

Εάν έχετε μια κλασική ή συνηθισμένη ημικρανία συχνά δεν χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση. Εάν η κεφαλαλγία σας παρουσιάζει ύποπτα συμπτώματα, τότε πρέπει ίσως να κάνετε εξετάσεις.

Ημικρανίες

Εάν ξαναπάθετε ημικρανία

Πάρτε χωρίς καθυστέρηση τα φάρμακα που σας έχουν συνταγογραφήσει γιατί δρουν καλύτερα εάν ληφθούν νωρίς.

Εάν δεν σας έχουν συνταγογραφήσει φάρμακα, μπορείτε να πάρετε παρακεταμόλη (2 δισκία για τους ενήλικες) και nurofen (400mg για τους ενήλικες). Θα πρέπει:

- Να σταματήσετε τη δουλειά
- Να ξαπλώσετε σε σκοτεινό δωμάτιο
- Να μην διαβάσετε βιβλίο και μην δείτε τηλεόραση
- Να αποφύγετε τα ερεθίσματα
- Να αποφύγετε το αλκοόλ, το τσάι, τον καφέ, τον χυμό πορτοκάλι και τροφές όπως η σοκολάτα και το τυρί.

Πότε πρέπει να ανησυχήσω;

- Εάν αισθάνεστε αδυναμία ή νιώθετε ότι θα λιποθυμήσετε θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον ιατρό σας ή να καλέσετε ασθενοφόρο
- Εάν ο πονοκέφαλός σας ξεκίνησε ξαφνικά ή απρόσμενα θα πρέπει να πάτε αμέσως στο τμήμα επειγόντων περιστατικών
- Εάν η κεφαλαγία σας διαφέρει σημαντικά από τις συνήθεις ημικρανίες σας, θα πρέπει να απευθυνθείτε στον ιατρό σας
- Εάν έχετε επίμονες παράξενες αισθήσεις που διαφέρουν από τη συνήθη αύρα, απευθυνθείτε στον ιατρό σας
- Οποιοδήποτε σοβαρό σύμπτωμα μπορεί να είναι αποτέλεσμα της ημικρανίας σας αλλά μπορεί να υποδηλώνει και κάτι σοβαρό. Εάν έχετε αμφιβολίες απευθυνθείτε στον ιατρό σας.


Κινδυνεύω από τις ημικρανίες;

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ημικρανίες αντιμετωπίζονται από τον ίδιο τον ασθενή στο σπίτι και θεραπεύονται πλήρως. Ακόμη και οι οξείες ημικρανίες δεν προκαλούν μόνιμες βλάβες. Μπορεί, όμως, να έχουν αντίκτυπο στη ζωή σας και σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από έναν ειδικό στον οποίο θα σας παραπέμψει ο παθολόγος σας.

Σημείωση: Εάν είναι δυνατόν εντοπίστε τους παράγοντες που προκαλούν τη ημικρανία σας και προσπαθήστε να τους αποφύγετε, παίρνοντας νωρίς τα φάρμακα που πρόκειται να πάρετε και απευθυνθείτε στον ιατρό σας εάν η κεφαλαγία σας είναι διαφορετική.

Οδηγίες:

Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:

 Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε 000.

