

Μη ημικρανιακοί πονοκέφαλοι

Τι προκαλεί τους πονοκεφάλους;

Οι περισσότεροι άνθρωποι που υποφέρουν τακτικά από πονοκεφάλους είτε έχουν ημικρανία είτε κεφαλαλγία τάσεως.

Αν σας έχουν διαγνώσει πονοκέφαλο που οφείλεται σε ημικρανία τότε δείτε το **Φυλλάδιο Πληροφόρησης Ασθενών για την Ημικρανία (Migraine Patient Factsheet)**.

Μερικές φορές ο πονοκέφαλος μπορεί να οφείλεται σε ασθένειες που αφορούν τα δόντια, τα ιγμόρεια ή τα μάτια. Σε σπάνιες περιπτώσεις, ο πονοκέφαλος μπορεί να οφείλεται σε ασθένειες που επηρεάζουν τον εγκέφαλο - περιλαμβανομένων λοιμώξεων, όγκων και αιμορραγίας.

Πονοκέφαλος μπορεί επίσης να παρουσιαστεί κατά τη διάρκεια ή μετά από σεξουαλική δραστηριότητα.

Η γενική αδιαθεσία μπορεί επίσης να προκαλέσει πονοκέφαλο, ειδικά όταν η λήψη τροφής ή υγρών δεν είναι αρκετή για να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού.

Τι είναι οι κεφαλαλγίες τάσεως;

Πρόκειται για την πιο συνηθισμένη μορφή πονοκεφάλου αν και η σχέση της με το στρες δεν είναι σαφής.

Η κεφαλαλγία τάσεως είναι συνήθως λιγότερο οδυνηρή από την ημικρανία, και επηρεάζει και τις δύο πλευρές του κεφαλιού. Την αισθάνεται κανείς σαν μια σφικτή κορδέλα ή σαν ένα βάρος που πιέζει προς τα κάτω το κεφάλι σας. Οι κεφαλαλγίες τάσεως μπορεί να έρχονται και να παύονται για μέρες ή εβδομάδες.

Πότε θα πρέπει να δω το γιατρό μου;

Αν έχετε πονοκέφαλο που παρουσιάστηκε ξαφνικά και είναι σοβαρός πρέπει να δείτε αμέσως το γιατρό σας ή να πάτε στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών, ειδικά αν αυτό παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια σωματικής άσκησης.

Αν έχετε πονοκέφαλο περισσότερες από δύο φορές την εβδομάδα, αξίζει τον κόπο να δείτε το γιατρό σας. Η εξέταση θα βοηθήσει στη διάγνωση και στο να διαπιστωθεί αν υπάρχουν παράγοντες που έχετε προσέξει ότι πυροδοτούν μια κρίση πονοκεφάλου ή ημικρανίας.

Πρέπει να δείτε επειγόντως το γιατρό σας αν έχετε πονοκέφαλο και συγχρόνως συρόμενη ομιλία, μούδιασμα ή ζάλη, σκοτοδίνη ή επίμονο εμετό.

Πρέπει επίσης να δείτε το γιατρό σας αν αρχίσετε να έχετε συχνά πονοκεφάλους όταν είστε πάνω από 50 ετών, ή αν οι πονοκέφαλοί σας χειροτερεύουν και δεν φεύγουν.

Θα χρειαστώ εξετάσεις;

Συχνά η αιτία του πονοκεφάλου σας θα είναι φανερή στο γιατρό σας από την περιγραφή σας και μια απλή εξέταση.

Μπορεί να χρειάζεστε εξετάσεις για ν' αποκλεισθεί το ενδεχόμενο άλλων ασθενειών που μπορούν να προκαλέσουν πονοκεφάλους όπως εξετάσεις αίματος ή σπινθηρογραφήματα αν το ιστορικό σας ανησυχεί τους γιατρούς.

Τι θεραπείες διατίθενται;

Για τις κεφαλαλγίες τάσεως, η θεραπεία με απλά παυσίπονα όπως η **ιβουπροφαίνη (ibuprofen)** και η **παρακεταμόλη (paracetamol)** μπορεί να είναι αρκετή. Αυτά τα παυσίπονα μπορείτε να τα αγοράσετε από ένα φαρμακείο και η χρήση τους περιγράφεται αναλυτικά στο **Φυλλάδιο για τη Διαχείριση του Πόνου (Pain Management Patient Factsheet)**.

Όπου έχει βρεθεί η αιτία, η θεραπευτική αντιμετώπιση αυτής της πάθησης μαζί με απλά παυσίπονα θα πρέπει να μειώσει τον πονοκέφαλο.

Αναζήτηση βοήθειας:

Σε περίπτωση ιατρικής έκτακτης ανάγκης πηγαίστε στο πλησιέστερό σας τμήμα επειγόντων περιστατικών ή τηλεφωνήστε στο 000.

