



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Πονοκέφαλος: μορφές και θεραπεία

Ο πονοκέφαλος αποτελεί μια από τις πιο συχνές επώδυνες καταστάσεις και έναν από τους πιο συχνούς λόγους επίσκεψης σε ειδικό. Ο πόνος στην ανατομική περιοχή της κεφαλής (κεφαλαλγία) ή του προσώπου (προσωπαλγία) έχει μεγάλο πλουραλισμό στην αιτιολογία.

Γενικότερα υπάρχουν δεκάδες μορφές πονοκεφάλου οι οποίες διακρίνονται σε πρωτοπαθείς και δευτεροπαθείς.

Πρωτοπαθής πονοκέφαλος

Πρωτοπαθής πονοκέφαλος είναι αυτός που δεν οφείλεται σε εξωγενή παράγοντα ή σε κάποιο υποκείμενο νόσημα και ο εργαστηριακός έλεγχος δεν καταδεικνύει κάποια παθολογικά ευρήματα.

Δευτεροπαθής πονοκέφαλος

Δευτεροπαθής χαρακτηρίζεται ο πονοκέφαλος ο οποίος οφείλεται σε κάποιο αναγνωρίσιμο αίτιο, όπως ιγμορίτιδα ή λήψη φαρμακευτικών σκευασμάτων.

Συχνότερα είδη πονοκεφάλων

Υπάρχουν πάνω από 150 είδη διαφορετικών μορφών κεφαλαλγίας, ωστόσο σε ποσοστό άνω του 90% τα συμπτώματα οφείλονται σε τέσσερα κυρίως είδη:

1. **Ημικρανία**
2. **Κεφαλαλγία τάσης**
3. **Αθροιστική κεφαλαλγία**
4. **Κεφαλαλγία από υπερκατανάλωση παυσίπωνων**

Η ημικρανία, η κεφαλαλγία τάσης και η αθροιστική κεφαλαλγία κατατάσσονται στις πρωτοπαθείς μορφές ενώ η κεφαλαλγία λόγω υπερκατανάλωσης παυσίπωνων στις δευτεροπαθείς.

Οι παραπάνω μορφές ενώ δεν είναι απειλητικές μορφές για την υγεία του ανθρώπου ωστόσο έχουν τεράστια επίπτωση στην ποιότητα ζωής τους.

Σύμφωνα με μελέτες η ημικρανία αποτελεί το δεύτερο συχνότερο αίτιο αναπηρίας.

Παρά την καταλυτική επίδραση που υπάρχει στην ποιότητα ζωής του ανθρώπου οι κεφαλαλγίες υποδιαγιγνώσκονται και υποθεραπεύονται σε παγκόσμια κλίμακα.

Ημικρανία

Η ημικρανία κατατάσσεται στους πρωτοπαθείς πονοκεφάλους, εμφανίζεται για πρώτη φορά συνήθως στην εφηβεία ή και στην αρχή της ενήλικης ζωής προσβάλλοντας τις γυναίκες συχνότερα συγκριτικά με τους άντρες.

Τα χαρακτηριστικά της ημικρανίας είναι:

1. **Εντοπισμός στο ήμισυ της κεφαλής**
2. **Αύξηση του πονοκεφάλου κατά την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας**



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

3. Έχει τα χαρακτηριστικά σφυγμού
4. Ναυτία, εμετό, φωτοφοβία και ηχοφοβία
5. Διάρκεια από 4 έως 72 ώρες
6. Συχνότητα εμφάνισης από μία έως τέσσερις τον μήνα
7. Περίοδοι εξάρσεων και υφέσεων
8. Τα επεισόδια εκλύονται από στρες, κατανάλωση τροφών όπως σοκολάτα και κόκκινο κρασί, αίσθημα πείνας, αυπνία και έμμηνο ρύση.
9. Σε ποσοστό 10 έως 30% των περιστατικών η ημικρανία συνοδεύεται από την αύρα. Είναι ένα νευρολογικό φαινόμενο που διαρκεί από λίγα λεπτά έως και μια ώρα και εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους:
 - Οπτική αύρα με την εμφάνιση φωτεινών γραμμών που εμφανίζονται στο ήμισυ του οπτικού πεδίου.
 - Αισθητική αύρα που χαρακτηρίζεται από αιμωδίες στο ήμισυ του σώματος.

Φροντίδα της ημικρανίας

Η θεραπεία της ημικρανίας είναι εξατομικευμένη. Η αναγνώριση των εκλυτικών παραγόντων εκ μέρους του ασθενή και η αποφυγή αυτών δύναται να συμβάλει στη μείωση των επεισοδίων. Επιπλέον, φαίνεται πως η τήρηση σταθερού ωραρίου στη διατροφή συνεισφέρει στη μείωση των κρίσεων.

Επίσης, η περιστασιακή λήψη φαρμάκων είναι πολύ βοηθητική.

Επίσης, ο **διακρανιακός ηλεκτρικός ερεθισμός** που εφαρμόζεται από εξειδικευμένους φυσιοθεραπευτές φαίνεται να έχει πολύ βοηθητικά αποτελέσματα

Κεφαλαλγία τάσης

Η κεφαλαλγία τάσης είναι η συχνότερη μορφή πονοκεφάλου.

Τα χαρακτηριστικά της κεφαλαλγίας τάσης είναι:

1. Πόνος ήπιας ή και μέτριας έντασης που η διάρκεια του είναι 30 λεπτά έως 7 ημέρες
2. Ο πόνος περιγράφεται ως αίσθημα πίεσης ή σφιξίματος γύρω από το κεφάλι
3. Δεν επιδεινώνεται από τη σωματική δραστηριότητα
4. Ευαισθησία στους μυς της αυχενικής μοίρας κατά την ψηλάφηση
5. Σε κάποιες περιπτώσεις συνοδεύεται από ζάλη ή και τάση για έμετο

Φροντίδα της κεφαλαλγίας τάσης

Τα παυσίπονα μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα της κεφαλαλγίας τάσης.

Επιπλέον, η φυσικοθεραπεία παίζει καταλυτικό ρόλο στην αποκατάσταση της κεφαλαλγίας τάσης με τα αποτελέσματα να είναι εξαιρετικά. Η φυσικοθεραπεία αφορά στη χαλάρωση των μυών της αυχενικής μοίρας και στην ορθοσωμική παρέμβαση.

Αθροιστική κεφαλαλγία



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Η αθροιστική κεφαλαλγία ανήκει στις τρίδυμο-αυτόνομες κεφαλαλγίες. Είναι σπάνια και προσβάλλει το 0.2% του πληθυσμού. Εμφανίζεται συχνότερα στους άνδρες και επιδημιολογικά εμφανίζεται στην ηλικία των 20 έως 40 ετών.

Τα χαρακτηριστικά της αθροιστικής κεφαλαλγίας είναι:

- **Εντοπίζεται στη μια πλευρά της κεφαλής, συνήθως γύρω από τον μάτι ή τον κρόταφο.**
- **Η μέγιστη ένταση φθάνει από ένα λεπτό έως και τρεις ώρες, υποχωρώντας σχετικά γρήγορα**
- **Παρουσιάζει μεγάλη ένταση**
- **Συνοδεύεται από συμπτώματα δυσλειτουργίας του αυτόνομου νευρικού συστήματος ήτοι: πτώση του ενός βλεφάρου, ερυθρότητα του οφθαλμού, ρινική καταρροή, δακρύρροια και μύση.**
- **Συχνά εμφανίζεται μία έως δύο ώρες μετά την κατάκλιση, ξυπνώντας τους ασθενείς.**

Φροντίδα αθροιστικής κεφαλαλγίας

Η ιατρική ειδικότητα που είναι υπεύθυνη για τη φροντίδα της αθροιστικής κεφαλαλγίας είναι η νευρολογία. Η θεραπεία περιλαμβάνει την αντιμετώπιση των επιμέρους πονοκεφάλων καθώς και την πρόληψη νέων επεισοδίων μέσω φαρμακευτικής αγωγής.

Πονοκέφαλος από κατάχρηση αναλγητικών φαρμάκων

Ο πονοκέφαλος από κατάχρηση αναλγητικών είναι η συνηθέστερη δευτεροπαθής κεφαλαλγία. Πρόκειται για ένα χρόνιο, καθημερινό πονοκέφαλο, ο οποίος παρατηρείται κυρίως σε άτομα με ημικρανία ή κεφαλαλγία τάσης που κάνουν συχνή χρήση παυσίπωνων.

Τα χαρακτηριστικά της είναι:

- ο **Εμφανίζεται καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά, συνήθως με μεγαλύτερη ένταση κατά τις πρωινές ώρες**
- ο **Οι πάσχοντες ακολούθως λαμβάνουν ένα αναλγητικό, το οποίο έχει πλέον μικρή αποτελεσματικότητα**
- ο **Μετά το πέρας της διάρκειας δράσης του φαρμάκου, ο πονοκέφαλος επανεμφανίζεται και ο κύκλος επαναλαμβάνεται**
- ο **Σε ορισμένα άτομα μπορεί να παρατηρηθούν ευερεθιστότητα, άγχος, ναυτία και διαταραχές της συγκέντρωσης.**

Η τάση για πρόκληση αυτής της κεφαλαλγίας δεν είναι η ίδια για όλες τις κατηγορίες αναλγητικών.

Φροντίδα της κεφαλαλγίας από υπέρχρηση παυσίπωνων

Το σημαντικότερο θεραπευτικό βήμα είναι η απόσυρση των υπεύθυνων φαρμάκων προκειμένου να διακοπεί ο φαύλος κύκλος της κεφαλαλγίας. Παράλληλα, χορηγείται



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

προφυλακτική θεραπεία για τον υποκείμενο πονοκέφαλο. Αμέσως μετά τη διακοπή των αναλγητικών, ο πονοκέφαλος τυπικά επιδεινώνεται προσωρινά προτού υποχωρήσει.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο E.Γεωργακόπουλος στον Πειραιά έχουμε τη γνώση, την εμπειρία και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό για να φροντίζουμε τους ασθενείς με κεφαλαλγία τάσης και επικουρικά τους ασθενείς με ημικρανία.