

Πονοκέφαλος.

Ο πονοκέφαλος αποτελεί το δεύτερο πιο συχνό λόγο επίσκεψης του ασθενούς στο ιατρείο, μετά τον πυρετό. Ο μεγαλύτερος φόβος του ασθενή είναι μήπως έχει κάποιο όγκο στο κεφάλι ή μήπως θα πάθει κάποιο εγκεφαλικό επεισόδιο. Όμως οι δύο αυτές καταστάσεις είναι εξαιρετικά σπάνιες και συνήθως ο πονοκέφαλος δεν έχει αιτία.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι πονοκεφάλου;

Ο πονοκέφαλος που δεν έχει συγκεκριμένη αιτία που τον προκαλεί λέγεται **πρωτοπαθής**, είναι ο πιο συχνός και μπορεί να είναι

- **Κεφαλαλγία τύπου τάσεως** (η συχνότερη μορφή κεφαλαλγίας): Είναι πονοκέφαλος και στις δύο μεριές του κεφαλιού, που διαρκεί μισή ώρα μέχρι μια εβδομάδα σαν να πιέζει ή να σφίγγει, είναι μέτριας έντασης και δεν χειροτερεύει καθώς το άτομο κινείται. Μπορεί να υπάρχει φωτοφοβία ή ηχοφοβία (δεν αντέχει το φως και το θόρυβο).
- **Ημικρανία**: Είναι πονοκέφαλος στη μια μεριά του κεφαλιού, που διαρκεί από 4 ώρες μέχρι 3 μέρες, είναι σφύζων και μεγάλης έντασης και χειροτερεύει με την κίνηση. Μαζί υπάρχουν τάση για έμετο, φωτοφοβία και ηχοφοβία. Μερικές φορές πριν ή μετά τον πονοκέφαλο ο ασθενής μπορεί να βλέπει αστεράκια, να έχει μουδιάσματα ή να χάνει την όρασή του ή την αίσθηση της αφής.

Πολύ σπάνια ο πονοκέφαλος μπορεί να οφείλεται σε συγκεκριμένο αίτιο και τότε λέγεται **δευτεροπαθής**

. Έτσι, προβλήματα από τα μάτια(γλαύκωμα), τα δόντια, την κροταφογναθική άρθρωση, οι ιγμορίτιδες και η κατάχρηση των παυσίπονων είναι τα πιο αθώα αίτια. Πολύ πιο σπάνια, η αιτία μπορεί να είναι ένας όγκος, ανεύρυσμα ή μια αιμορραγία του εγκεφάλου, η μηνιγγίτιδα και η αγγειίτιδα του εγκεφάλου.

Πότε πρέπει να δω επειγόντως το γιατρό;

- Όταν ο πονοκέφαλος αρχίζει μετά την ηλικία των 50
- Είναι ο χειρότερος πονοκέφαλος μέχρι τώρα
- Αρχίζει ξαφνικά ιδίως μετά από άσκηση, βήχα, σεξουαλική δραστηριότητα ή μετά από τραυματισμό
- Όταν χειροτερεύει με το πέρασμα του χρόνου
- Όταν υπάρχει πυρετός και ακαμψία αυχένα
- Όταν το άτομο δεν μπορεί να κινηθεί ένα μέρος του σώματός του, ή έχει μουδιάσματα ή δεν μπορεί να μιλήσει και να δει καλά ή κάνει επιληπτικούς σπασμούς ή το άτομο δεν επικοινωνεί όπως πριν
- Υπάρχουν επίμονοι έμετοι
- Όταν υπάρχει ιστορικό καρκίνου

Η αυξημένη πίεση κάνει πονοκέφαλο;

Συνήθως η πίεση δεν κάνει πονοκέφαλο. Σε σπάνιες περιπτώσεις όταν είναι >180/120 και εφόσον συνοδεύεται από επίμονους εμέτους και βλάβες από τα μάτια και τους νεφρούς μπορεί να είναι αιτία του πονοκεφάλου. Συνήθως η αυξημένη πίεση οφείλεται στον πονοκέφαλο και όχι ο πονοκέφαλος σε αυτή.

Τι θεραπεία υπάρχει;

Αρχικά καλό είναι το άτομο να ξαπλώσει σε σκοτεινό, δροσερό και ήσυχο δωμάτιο και να πάρει ένα κοινό παυσίπονο, για το οποίο θα έχει προηγουμένως συνεννοηθεί με τα γιατρό του. Επίσης, προκειμένου να μειωθούν τα επεισόδια στο μέλλον καλό είναι να μην παραλείπει γεύματα, να μην πίνει πολλούς καφέδες, να κοιμάται όσο χρειάζεται (όχι περισσότερο ή λιγότερο), να αποφεύγει τροφές όπως το κόκκινο κρασί και τα παλαιωμένα τυριά.

Βέβαια υπάρχουν και **ειδικά φάρμακα**, που θα αποφασίσει ο γιατρός ανάλογα με τον τύπο του πονοκεφάλου, πόσο συχνά εμφανίζεται και πόσο σοβαρός είναι. Επίσης υπάρχουν φάρμακα που μπορούν να προλάβουν ένα καινούριο πονοκέφαλο. Σε κάθε περίπτωση, ο γιατρός μετά από το ιστορικό και την εξέταση του ασθενή θα αποφασίσει για την κατάλληλη θεραπεία.

