



ΙΑΤΡΕΙΟ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑΣ

ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΩΝ ΚΑΙ
ΗΜΙΚΡΑΝΙΩΝ

Σημαντικό ποσοστό Ελλήνων ταλαιπωρείται σήμερα από χρόνιες κεφαλαλγίες (δηλαδή χρόνιους πονοκεφάλους) και ημικρανίες, οι οποίες συχνά επηρεάζουν τις καθημερινές δραστηριότητές του σε βαθμό τέτοιο, που αλλάζει την ποιότητα της ζωής του προς το χειρότερο. Σε αυτό το πλαίσιο, το Νευρολογικό Τμήμα του Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center προχώρησε στη δημιουργία ενός εξειδικευμένου Ιατρείου Κεφαλαλγίας.

ΟΙ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΕΣ ΣΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ*

- 20% του πληθυσμού στην Ελλάδα παρουσιάζει συχνές κεφαλαλγίες τύπου τάσεως
- 8% παρουσιάζει ημικρανίες
- 4% παρουσιάζει χρόνια καθημερινή κεφαλαλγία

* Headache patients in the Emergency Department of a Greek tertiary care hospital, Journal of Headache and Pain, 2010

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΙΑΤΡΕΙΟΥ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑΣ

Σκοπός του Ιατρείου είναι να προσφέρει εξειδικευμένη διάγνωση και θεραπεία σε ασθενείς με χρόνιες σοβαρές κεφαλαλγίες ή/και ημικρανίες. Το Ιατρείο, στελεχωμένο από νευρολόγους με σημαντική εμπειρία σε μεγάλα κέντρα του εξωτερικού, καλύπτει όλο το φάσμα των διαγνωστικών και θεραπευτικών παρεμβάσεων.

ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙ ΣΤΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑΣ;

- Ασθενείς με χρόνιες ή πολύ συχνές κεφαλαλγίες, οι οποίες διαταράσσουν την ποιότητα ζωής και την ικανότητα για εργασία.
- Ασθενείς με συχνές επισκέψεις στα επείγοντα για αντιμετώπιση οξέων κεφαλαλγιών.

- Ασθενείς με χρόνιες κεφαλαλγίες ή επιδείνωση χρόνιων κεφαλαλγιών, που δεν έχουν έως σήμερα ξεκάθαρη διάγνωση και ικανοποιητική θεραπεία.
- Ασθενείς με πρόσφατη έναρξη κεφαλαλγιών.

ΕΙΔΗ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑΣ

Ένας άνθρωπος μπορεί να παρουσιάζει, σε διαφορετικές περιόδους, διαφορετικά είδη κεφαλαλγιών (π.χ. ημικρανία 2 φορές τον μήνα και κεφαλαλγία τύπου τάσεως 3 φορές την εβδομάδα). Η σωστή ταξινόμηση των κεφαλαλγιών, με τη συνεργασία ιατρού και ασθενή, είναι απαραίτητη για τον σχεδιασμό της κατάλληλης θεραπείας. Τα πιο σημαντικά είδη κεφαλαλγιών είναι:

Ημικρανίες

Είναι κεφαλαλγία με ισχυρή κληρονομικότητα (στο 70% των περιπτώσεων υπάρχει οικογενειακό ιστορικό) και επηρεάζει τις γυναίκες 3 φορές συχνότερα από τους άνδρες. Ξεκινά από τη μια μεριά του κεφαλιού, επεκτείνεται σε όλο το κεφάλι και σφύζει όπως η καρδιά ή χτυπά σαν σφυριές.

Συχνά υπάρχει ναυτία, ο ασθενής αποφεύγει το φως, τον θόρυβο και θέλει να μένει ξαπλωμένος. Σε περίπτωση που δεν υπάρξει θεραπεία, η κρίση κρατά από 4 έως 72 ώρες.

Κεφαλαλγία τύπου τάσεως

Το πιο συχνό είδος κεφαλαλγίας. Ο πόνος είναι μέτριας έντασης, σαν σφίξιμο και στις δύο μεριές του κεφαλιού, αλλά μπορεί να επαναλαμβάνεται πολύ συχνά και να κρατά από 30 λεπτά έως 7 ημέρες. Συχνά σχετίζεται με stress, μυοσκελετικά προβλήματα του αυχένα ή της γνάθου και πολύωρη χρήση υπολογιστών.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Η σωστή διάγνωση είναι απαραίτητη για τον σχεδιασμό της αποτελεσματικής και εξατομικευμένης θεραπείας. Καταρχάς γίνεται ανασκόπηση του ιστορικού, κλινική εξέταση και - εάν κριθεί απαραίτητο - ο γιατρός ζητάει από τον ασθενή ειδικές εξετάσεις (όπως Αξονική ή/και Μαγνητική Τομογραφία). Στο Ιατρείο Κεφαλαλγίας ο γιατρός χρησιμοποιεί ειδικά ερωτηματολόγια και ζητάει από τον ασθενή να συμπληρώσει ημερολόγιο κεφαλαλγίας ώστε να εντοπίσουν μαζί τους παράγοντες που χειροτερεύουν τις κεφαλαλγίες, όπως η κακή στάση του σώματος και οι συνήθειες ύπνου.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η αντιμετώπιση είναι πάντα εξατομικευμένη και προσαρμοσμένη στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του ασθενούς. Σε αρκετές περιπτώσεις, ο εντοπισμός και η αποφυγή των παραγόντων που προκαλούν τις κεφαλαλγίες έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των συμπτωμάτων και γι' αυτό χρειάζονται εξατομικευμένες οδηγίες για τη διόρθωση των καθημερινών συνηθειών γύρω από την εργασία, τη διατροφή και τον ύπνο, μέσα από μια ολοκληρωμένη προσέγγιση του ασθενούς. Ορισμένες φορές είναι απαραίτητο να γίνει αποτοξίνωση του ασθενούς από τα παυσίπονα που ήδη έπαιρνε, εάν ήταν πολύ συχνή η χρήση τους. Είναι αποδεδειγμένο ότι η κατάχρηση παυσίπονων χειροτερεύει τις κεφαλαλγίες και εμποδίζει τη θεραπευτική αγωγή.

Φαρμακευτική αγωγή

Η φαρμακευτική αγωγή χωρίζεται σε προφυλακτική αγωγή και αγωγή για την ώρα της κρίσης. Η προφυλακτική φαρμακευτική αγωγή χορηγείται σε ασθενείς με πολύ συχνές κεφαλαλγίες, οι οποίες επιβαρύνουν σημαντικά την ποιότητα της ζωής τους. Πρόκειται για φάρμακα που

χορηγούνται καθημερινά για λίγους μήνες με σκοπό να μειώσουν τη συχνότητα των κρίσεων. Η αγωγή για την ώρα της κρίσης είναι επίσης πολύ σημαντική, καθώς ο ασθενής παίρνει συγκεκριμένες οδηγίες και ειδικά φάρμακα για να μπορεί να αντιμετωπίσει μια σοβαρή κρίση στο σπίτι, χωρίς να αναγκαστεί, όπως γίνεται συχνά, να καταφύγει στο Τμήμα Επειγόντων του νοσοκομείου.

Ιατρικός Βελονισμός

Ο ιατρικός βελονισμός είναι μία συμπληρωματική μέθοδος θεραπείας, ευρέως αποδεκτή από την ιατρική κοινότητα τις τελευταίες δεκαετίες, και χρησιμοποιείται σε αρκετά Ιατρεία που ασχολούνται με τον χρόνιο πόνο. Ο Ιατρικός Βελονισμός συνδυάζει τις γνώσεις της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής με τα σύγχρονα δεδομένα για τη φυσιολογία του νευρικού και του μυϊκού συστήματος. Ο βελονισμός σε συνδυασμό με τον ηλεκτροβελονισμό έχουν, πρακτικά χωρίς παρενέργειες, αποτελέσματα ισάξια με αυτά της προφυλακτικής φαρμακευτικής αγωγής στην αντιμετώπιση της χρόνιας κεφαλαλγίας. Συνήθως απαιτούνται 7-10 συνεδρίες διάρκειας 30 λεπτών για να έχουμε ικανοποιητικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση των χρόνιων κεφαλαλγιών.

Αλλαντική Τοξίνη (BOTOX)

Η έγχυση αλλαντικής τοξίνης (BOTOX) έχει εγκριθεί τα τελευταία χρόνια από τις αρμόδιες κανονιστικές αρχές σε Ευρώπη και ΗΠΑ, για την αντιμετώπιση της χρόνιας ημικρανίας (κεφαλαλγίες για περισσότερες από 15 ημέρες τον μήνα, από τις οποίες οι μισές τουλάχιστον είναι ημικρανίες). Η έγχυση γίνεται σε 31 σημεία του κεφαλιού και του αυχένα και επαναλαμβάνεται μετά από τρεις μήνες. Σε πολλούς ασθενείς μειώνει σημαντικά τη συχνότητα και την ένταση των κεφαλαλγιών, με αποτέλεσμα να χρειάζονται πολύ λιγότερα φάρμακα.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ

ID MIGRAINE™ QUIZ*

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 3 μηνών
ΜΑΖΙ με την κεφαλαλγία:

Είχατε ναυτία ή τάση για εμετό;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Σας ενοχλούσε το φως (πολύ περισσότερο από όταν
δεν είχατε κεφαλαλγία);

ΝΑΙ ΟΧΙ

Οι κεφαλαλγίες σάς εμπόδισαν να εργαστείτε,
να μελετήσετε ή να εκπληρώσετε τις υποχρεώσεις σας
για τουλάχιστον 1 ημέρα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Εάν απαντήσετε ΝΑΙ σε 2 ή περισσότερες ερωτήσεις
είναι πιθανό να πάσχετε από ημικρανία. Είναι χρήσιμο να
κρατάτε ημερολόγιο για τις κεφαλαλγίες για να εξηγήσετε
καλύτερα στον γιατρό σας τα συμπτώματά σας.

Εάν απαντήσετε ΟΧΙ στις παραπάνω ερωτήσεις, πιθανώς
να μην έχετε ημικρανία, αλλά και πάλι πρέπει να εξηγήσετε
στον γιατρό τα συμπτώματά σας.

* The ID Migraine validation study, Neurology, 2003

Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Ημικρανίας - MIDAS* (Migraine Impact Disability Assessment Score)

- 1.** Κατά τους 3 τελευταίους μήνες, πόσες ημέρες απουσιάσατε από την εργασία σας ή το σχολείο** εξαιτίας της κεφαλαλγίας;
- 2.** Κατά τους 3 τελευταίους μήνες, πόσες ημέρες μειώθηκε κατά 50% ή περισσότερο η παραγωγικότητά σας στην εργασία ή στο σχολείο εξαιτίας της κεφαλαλγίας; (Μην συμπεριλάβετε τις ημέρες της ερώτησης 1, όπου απουσιάσατε από τη δουλειά ή το σχολείο.)
- 3.** Κατά τους 3 τελευταίους μήνες, πόσες ημέρες δεν κάνατε οικιακές εργασίες (καθάρισμα, ψώνια, φροντίδα συγγενών) εξαιτίας της κεφαλαλγίας;
- 4.** Κατά τους 3 τελευταίους μήνες, πόσες ημέρες μειώθηκε κατά 50% ή/και περισσότερο η παραγωγικότητά σας στις οικιακές εργασίες εξαιτίας της κεφαλαλγίας; (Μην συμπεριλάβετε τις ημέρες της ερώτησης 3, όπου δεν κάνατε καμία οικιακή εργασία.)
- 5.** Κατά τους 3 τελευταίους μήνες, πόσες ημέρες απουσιάσατε από οικογενειακές, κοινωνικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες εξαιτίας της κεφαλαλγίας;

Αφού συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο, αθροίστε τις ημέρες των ερωτήσεων 1-5. Εάν το άθροισμα των απαντήσεών σας είναι 6 ή παραπάνω, συζητήστε το με τον γιατρό σας.

* Validity of the Migraine Disability Assessment (MIDAS) score, Pain, 2000

** Το Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center δέχεται ασθενείς άνω των 14 ετών.



ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center
Νευρολογικό Τμήμα
Ιατρείο Κεφαλαλγίας

Μεσογείων 107, 115 26 Αθήνα
Τηλ.: 210 6972 116, 210 6972 000

e-mail: neurologiko@dunant.gr
www.dunant.gr