

Ημικρανία

Ενημερωτικό δελτίο του τμήματος επειγόντων περιστατικών

Γενικό

Τι είναι η ημικρανία;

Ημικρανίες είναι οι σοβαροί πονοκέφαλοι που συνήθως αρχίζουν από τη μία πλευρά της κεφαλής (συνήθως πίσω από το μάτι) και απλώνονται σε όλο το κεφάλι. Οι ημικρανίες μπορεί να διαρκέσουν από δύο ώρες μέχρι λίγες ημέρες.

Οι ημικρανίες επηρεάζουν περίπου ένα στα 10 άτομα. Είναι τρεις φορές πιο συχνές σε γυναίκες και έχουν την τάση να επηρεάζουν τους νέους που είναι κατά τα άλλα υγιείς. Οι περισσότεροι άνθρωποι που παθαίνουν ημικρανίες έχουν ένα μέλος της οικογένειας με το ίδιο πρόβλημα.

Τι προκαλεί ημικρανία;

Η αιτία των ημικρανιών είναι ασαφής.

Οι μελέτες δείχνουν ότι η ημικρανία προκαλείται από διόγκωση των αιμοφόρων αγγείων στο δέρμα του κρανίου και στους ιστούς γύρω από τον εγκέφαλο, προκαλώντας περισσότερο αίμα να διοχετεύεται στον εγκέφαλο. Αλλαγές στη δραστηριότητα του εγκεφάλου και των χημικών ουσιών φαίνεται επίσης να παίζουν ρόλο.

Οι γιατροί πιστεύουν ότι υπάρχουν εναύσματα που προκαλούν ημικρανία, αν και ο εντοπισμός του εναύσματος ενός ατόμου δεν είναι πάντα εύκολος. Ορισμένα κοινά εναύσματα συμπεριλαμβάνουν:

- το αλκοόλ, πιο συγκεκριμένα το κόκκινο κρασί
- τα φώτα από μια τηλεόραση ή οθόνη ηλεκτρονικού υπολογιστή που αναβοσβήνουν
- τη θερμότητα, το φως (λάμψη), ή ο θόρυβος
- τις χημικές ουσίες, όπως αυτές που βρίσκονται στη βενζίνη και τα αρώματα
- το τυρί, τον καφέ, τους ξηρούς καρπούς, τη σοκολάτα, τα πορτοκάλια, τις ντομάτες, ορισμένα συντηρητικά και πρόσθετα τροφίμων
- την πείνα
- τις ορμονικές αλλαγές - τις περιόδους, τα χάπια ορμονών και την εμμηνόπαυση
- την άσκηση
- τα συναισθήματα - το άγχος, τον ενθουσιασμό ή την κόπωση
- τη χαλάρωση - μετά από μια εβδομάδα εργασίας γεμάτη άγχος, χαλαρώνετε και εκδηλώνεται κρίση ημικρανίας.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Ο πόνος της ημικρανίας μπορεί να είναι παλλόμενος, σφυγμικός ή πιεστικός και επιδεινώνεται με την κίνηση και τις συνηθισμένες δραστηριότητες. Άλλα συμπτώματα είναι:

- ένα προειδοποιητικό σήμα (αύρα), όπως η θόλωση της όρασης, φώτα που αναβοσβήνουν, μούδιασμα, ρίγος και περίεργες οσμές
- ναυτία και εμετός
- δυσανεξία σε λαμπρά φώτα
- δυσανεξία σε δυνατούς θορύβους.

Οι κρίσεις μπορεί να είναι λίγες και σποραδικές, ή συχνές και σοβαρές. Οι ημικρανίες είναι συχνά απρόβλεπτες.

Θεραπεία

Οι ημικρανίες διαφέρουν μεταξύ των ανθρώπων και το ίδιο ισχύει για τη θεραπεία.

Υπάρχουν πολλές νέες θεραπείες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μια κρίση.

Αν η ημικρανία είναι στα πρώτα στάδια, απλά φάρμακα όπως η ασπιρίνη (συνήθως 900 χγ ή τρία χάπια) και φάρμακα κατά της ναυτίας μπορεί να είναι επαρκή για να προσφέρουν ανακούφιση. Ενημερώστε το γιατρό σας ή τον επαγγελματία στον τομέα της υγείας σε περίπτωση που δεν είστε σε θέση να πάρετε ασπιρίνη.

Αν ο πόνος είναι σοβαρός, μπορεί να είναι απαραίτητη ισχυρότερη φαρμακευτική αγωγή (συνήθως ενδοφλέβια - στη φλέβα μέσω 'συστήματος ενδοφλέβιας έγχυσης') και νοσοκομειακή περίθαλψη.

Η *πεθιδίνη* δεν χρησιμοποιείται πλέον για τη θεραπεία της ημικρανίας καθώς τώρα διατίθενται πιο αποτελεσματικές θεραπείες.

Συνήθως, δεν χρειάζονται εξετάσεις εκτός αν ο γιατρός πιστεύει ότι μπορεί να υπάρχει και κάποιος άλλος λόγος για τα συμπτώματά σας.

Οικιακή περίθαλψη

Απλά μέτρα μπορεί να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε μια ημικρανία στο σπίτι.

- Ξαπλώστε σε ένα ήσυχο, δροσερό, σκοτεινό δωμάτιο.
- Τοποθετήστε μια κρύα φανέλα στο μέτωπο ή το λαιμό.
- Μην πίνετε καφέ, τσάι ή χυμό πορτοκαλιού.
- Να αποφεύγετε να κινείστε πάρα πολλά.
- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε με διαλογισμό ή ακούγοντας μουσική.
- Μην διαβάσετε ούτε να παρακολουθήσετε τηλεόραση.
- Μην οδηγείτε.
- Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν ανακούφιση από την κρίση 'πηγαίνοντας για ύπνο'.
- Πάρτε παυσίπονα σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας.

Αν πάθετε άλλη κρίση, να πάρετε τα δικά σας φάρμακα κατά της ημικρανίας ή απλά παυσίπονα και να ξαπλώσετε σε ένα σκοτεινό και ήσυχο μέρος. Όσο νωρίτερα ξεκινήσετε τη θεραπεία τόσο το καλύτερο. Να πάρετε φάρμακα μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες.

Αν ο πονοκέφαλος που έχετε είναι σοβαρός, δεν είναι σαν τον κοινό τύπο, δεν ανταποκρίνεται στη συνήθη φαρμακευτική αγωγή ανακούφισης του πόνου, ή σχετίζεται με αδυναμία του βραχίονα ή του ποδιού, δυσκολία στην ομιλία, πυρετό, υπνηλία ή σύγχυση, θα πρέπει να αναζητήσετε επειγόντως ιατρική περίθαλψη.

Τι να περιμένετε

Στους περισσότερους ανθρώπους, ο πόνος σταματά και αισθάνονται και πάλι καλά. Μπορεί να μείνουν με ένα 'βαρύ κεφάλι' που μπορεί να διαρκέσει πολλές ώρες ή μέρες. Αυτό μπορεί να σας αφήσει αδύναμους και κουρασμένους με ήπιο πονοκέφαλο.

Μπορεί να χρειαστεί να μείνετε στο σπίτι από την εργασία ή το σχολείο.

Αν έχετε συχνές κρίσεις, υπάρχουν καθημερινές θεραπείες που μπορούν να βοηθήσουν. Οι ημικρανίες τείνουν να γίνονται λιγότερο συχνές και λιγότερο σοβαρές όσο περνά η ηλικία σας.

Πρόληψη

- Σκεφτείτε τι μπορεί να προκάλεσε την κρίση και αποφύγετε εκείνο το 'έναυσμα'. Για παράδειγμα, να αποφεύγετε το κόκκινο κρασί, αν έχετε την εντύπωση ότι αυτό είναι η αιτία.
- Ρωτήστε το γιατρό σας για τις δυνατότητες θεραπείας για την πρόληψη ή τη μείωση των κρίσεων.
- Οι συμπληρωματικές θεραπείες μπορεί να βοηθήσουν, αν και η έρευνα είναι ανύπαρκτη. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν τη χαλάρωση (γιόγκα και διαλογισμό), το βελονισμό, την αρωματοθεραπεία, τη βιοανατροφοδότηση και την υπνοθεραπεία.

Σημειώσεις:

Αναζήτηση βοήθειας



Σε ένα επείγον ιατρικό περιστατικό πηγαίστε στο πλησιέστερο νοσοκομείο επειγόντων περιστατικών ή καλέστε ένα ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε το 000).



Για άλλα ιατρικά προβλήματα να δείτε το γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα υγείας της περιοχής σας.



Για συμβουλές για την υγεία από Πτυχιούχο Νοσοκόμο μπορείτε να καλέσετε το **NURSE-ON-CALL 24 ώρες την ημέρα** στο **1300 60 60 24** με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στη Βικτόρια.*

Το **NURSE-ON-CALL** παρέχει πρόσβαση σε **υπηρεσίες διερμηνείας** για τα άτομα που καλούν που δεν έχουν αυτοπεποίθηση στη χρήση των Αγγλικών. Καλέστε το **1300 60 60 24**.

*Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα μπορεί να χρεώνονται σε υψηλότερη τιμή



Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας.
- Επισκεφτείτε έναν φυσιοθεραπευτή, χειροπράκτη ή οστεοπαθητικό.
- Επισκεφτείτε το **Better Health Channel** (Κανάλι Καλύτερης Υγείας) www.betterhealth.vic.gov.au
- Επισκεφτείτε την **Ιστοσελίδα Πληροφοριών για Πονοκέφαλους και Ημικρανίες** www.headache.com.au

Αν θα θέλετε να λάβετε αυτό έντυπο σε **προσιτή μορφή**, παρακαλούμε τηλεφωνήστε το 9096 0578 ή στείλετε ίμειλ στο edfactsheets@health.vic.gov.au

Δεκέμβριος 2010. Διατίθεται επίσης στο διαδίκτιο στο www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Αποποίηση ευθυνών: Αυτές οι πληροφορίες για την υγεία είναι μόνο για λόγους γενικής ενημέρωσης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία του χώρου της υγείας για να βεβαιωθείτε ότι η πληροφορία αυτές είναι κατάλληλες για εσάς.

