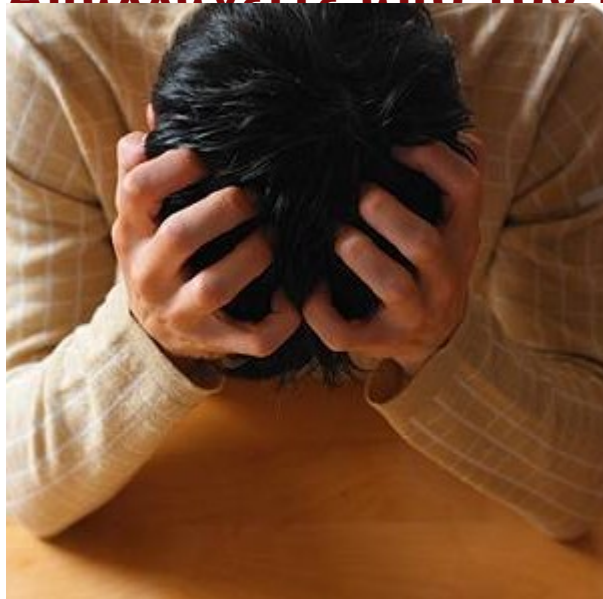


Απαλλαγείτε από τον πονοκέφαλο



Ο πονοκέφαλος, όπως κάθε πόνος, είναι ένα

σήμα του οργανισμού ότι κάτι δεν πάει καλά. Δεν είναι λύση το παυσίπονο, αλλά να βρούμε την αιτία που προκαλεί τον πονοκέφαλο.

Η κουβέντα που έγινε με τους γιατρούς, πολλών ειδικοτήτων (παθολόγοι, νευρολόγοι, οφθαλμίατροι, οδοντίατροι, ΩΡΛ, ενδοκρινολόγοι κ.ά) ήταν μεγάλη. Ο κατάλογος με τις αιτίες και τα αιτιατά πολύ μακρύς και η ορολογία αρκετά πάνω από αυτή που χρησιμοποιούμε στην καθημερινή ζωή.

Ωστόσο, με τη δική τους έγκριση, προσπαθήσαμε να αποκωδικοποιήσουμε με απλά λόγια τις βασικότερες αιτίες, να περιγράψουμε τη σωστή πρόληψη και να προτείνουμε αποτελεσματικές λύσεις για έναν τόσο συχνό πόνο, τον πονοκέφαλο.

Σωστή διάγνωση

Η αποτελεσματική αντιμετώπιση απαιτεί τη σωστή διάγνωση, η οποία γίνεται με ασφάλεια μόνο από γιατρό. Πριν απευθυνθούμε σε αυτόν, καλό είναι να έχουμε παρατηρήσει και να έχουμε απαντήσεις στα ακόλουθα:

1. Συχνότητα των πονοκεφάλων. Είναι μεγαλύτερη από 1-2 φορές το μήνα;
2. Ποια ώρα ή στιγμή της ημέρας έχουμε συχνότερα τους πονοκεφάλους;
3. Πονάει όλο το κεφάλι ή τότε η μία πλευρά και τότε η άλλη (περίπτωση ημικρανίας);

4. Ο πόνος επιδεινώνεται όταν κοιτάμε το φως;
5. Συνδέεται ο πονοκέφαλος με άλλου είδους ενόχληση; Για παράδειγμα, πονάει το μάτι από “πίσω”, πονάει ο αυχένας ή η πλάτη, πονάει η γνάθος ή το αφτί ή όταν χαϊδεύουμε τα μαλλιά μας νιώθουμε τις ρίζες τους σαν μουδιασμένες; (πολλοί σφίγγουν τα δόντια τους όταν είναι ξύπνιοι ή όταν κοιμούνται και οι πονοκέφαλοι προκαλούνται από τη γνάθο. Σε αυτές τις περιπτώσεις συνήθως νιώθουμε μία πίεση κάτω από τη γλώσσα, ενδεχομένως πόνο στο αυτί και πιάσιμο στον αυχένα. Η διάγνωση γίνεται με τη συνδρομή ειδικού οδοντιάτρου – γναθολόγου και νευρολόγου).
6. Εχουμε πυρετό ή κάποιο άλλο σύμπτωμα που μπορεί να παραπέμπει σε ίωση ή μικροβιακή μόλυνση;
7. Πίνουμε αρκετό νερό κάθε μέρα; (αιτία πονοκεφάλων)
8. Κοιμόμαστε αρκετές ώρες; (αιτία πονοκεφάλων η αϋπνία)
9. Εργαζόμαστε πολλές ώρες στον υπολογιστή;
10. Μένουμε αρκετές ώρες νηστικοί; (αιτία πονοκεφάλων)
11. Καταναλώνουμε αλκοόλ ή καφέδες σε μεγάλη ποσότητα (αιτία πονοκεφάλων)
12. Παίρνουμε διουρητικά φάρμακα;
13. Είμαστε αγχωμένοι;

Περιστασιακός πονοκέφαλος

Οι περιστασιακοί πονοκέφαλοι, αυτοί δηλαδή που μας ενοχλούν 1-2 φορές το μήνα, συνήθως τους ξεπερνάμε με ένα παυσίπονο. Οι αιτίες μπορεί να είναι πολλές: κούραση, κακή διατροφή, λίγες ώρες ύπνου, αλκοόλ, έλλειψη νερού, αδιαθεσία που αποτελεί πρόδρομο σημάδι κάποιες επικείμενης λοίμωξης (πχ κοινό κρυολόγημα), πυρετός.

Αντιμετώπιση: το πιο αποτελεσματικό φάρμακο για τον πονοκέφαλο είναι η ενυδάτωση και ο ύπνος. Βοηθά πολύ το παυσίπονο, το οποίο γίνεται ακόμα πιο αποτελεσματικό, αν το συνοδεύσουμε με μερικές γουλιές καφέ. Προτιμάμε παυσίπονα με βάση την παρακεταμόλη (όχι την ασπιρίνη) και στους δυνατούς πονοκεφάλους ενδείκνυται η λήψη 1 gr παρακεταμόλης (ισοδυναμεί με δύο χάπια πχ Depone).

Συχνοί πονοκέφαλοι

Εάν σχεδόν κάθε μέρα ή μέρα παρά μέρα έχουμε να αντιμετωπίσουμε τον πονοκέφαλο, τότε σίγουρα η λύση δεν είναι η συνεχής λήψη του παυσίπονου. Το

μόνο που θα καταφέρουμε θα είναι η επιβάρυνση του οργανισμού μας και το αντίθετο αποτέλεσμα: θα πονάμε περισσότερο και συχνότερα ύστερα από κάποια περίοδο.

Σε αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να απευθυνθούμε στον ειδικό. Πρώτη στάση είναι ο παθολόγος που θα μας παραπέμψει στην πιο κατάλληλη ειδικότητα, με βάση τα συμπτώματα που θα του περιγράψουμε. Συνήθως, η πρώτη επίσκεψη ξεκινά από τον νευρολόγο.

Για το λόγο αυτό, τόσο στον παθολόγο όσο και στον γιατρό της επόμενης ειδικότητας θα πρέπει να είμαστε ακριβείς και λεπτομερείς με το πρόβλημά μας.

Σε αυτό βοηθά να έχουμε απαντήσεις σε όλα τα παραπάνω ερωτήματα.

Πριν πάμε στον γιατρό

Είναι πολύ χρήσιμο πριν επισκεφθούμε τον γιατρό, να ανοίξουμε ένα ημερολόγιο και να καταγράφουμε τα συμπτώματα και τις απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις για περίπου 7 -10 ημέρες.

Για παράδειγμα, την πρώτη ημέρα γράφουμε: Ξύπνησα χωρίς πονοκέφαλο. Είχα πονοκέφαλο μόλις πήγα στο γραφείο. Είχα ξενυχτήσει. Με πονούσε και το σαγόνι κλπ.

Με το ημερολόγιο αυτό συμπληρωμένο κάνουμε την πρώτη επίσκεψη στον γιατρό. Θα τον βοηθήσει αρκετά να κάνει την πιο σωστή διάγνωση ή να υποψιαστεί την αιτία του προβλήματος με τη μεγαλύτερη πιθανότητα (πχ ημικρανία, πονοκέφαλος τάσης, κλπ κλπ). Η σωστή διάγνωση θα οδηγήσει σε γρήγορη και πιο αποτελεσματική θεραπεία, με το μικρότερο κόστος και τη λιγότερη ταλαιπωρία.

Μία πρακτική διαδικασία διάγνωσης - Θεραπείας

Οι περισσότεροι ασθενείς δεν επισκέπτονται το γιατρό με ένα τέτοιο ημερολόγιο ενημερωμένο.

Μία τακτική που χρησιμοποιούν οι γιατροί προκειμένου να εντοπίσουν την αιτία ή και να βοηθήσουν τον ασθενή να ξεπεράσει τους πονοκεφάλους που μπορεί να συνδέονται με τη συχνή λήψη παυσίπων είναι η εξής:

1. Κάθε μέρα το πρωί, πονάμε δεν πονάμε παίρνουμε ένα παυσίπονο στη δοσολογία που παίρνουμε όταν μας πονάει το κεφάλι.
2. Καταγράφουμε σε ένα ημερολόγιο, όπως το παραπάνω, το πότε και πώς πονάμε και τις συνήθειές μας.
3. Πάμε ύστερα από 1 ή δύο εβδομάδες στον γιατρό δείχνοντας το ημερολόγιο.
4. Μειώνουμε στο μισό τη δόση του παυσίπου, το οποίο παίρνουμε κάθε πρωί, πονάμε δεν πονάμε.
5. Συμπληρώνουμε το ημερολόγιο για ακόμα 1 - 2 εβδομάδες και πάμε στον γιατρό.
6. Κόβουμε τη λήψη παυσίπου και το παίρνουμε μόνο όταν πονάμε.
7. Συμπληρώνουμε το ημερολόγιο και γράφουμε πάλι όσα γράφαμε μέχρι τώρα και επιπλέον πότε πόνεσε το κεφάλι και πήραμε παυσίπονο.
8. Με το ημερολόγιο πάμε πάλι στο γιατρό σε 1-2 εβδομάδες.

Συνήθως, με τη διαδικασία αυτή “κόβεται” ο συχνός πονοκέφαλος και η υπερβολική λήψη παυσίπων.

Φυσικά, τις οδηγίες θα σας τις δώσει ο γιατρός σας.

Το παρόν άρθρο είναι ενημερωτικό και δεν αντικαθιστά την γνώμάτευση του ιατρού.

Πηγές: newspark.eu- mypad.gr