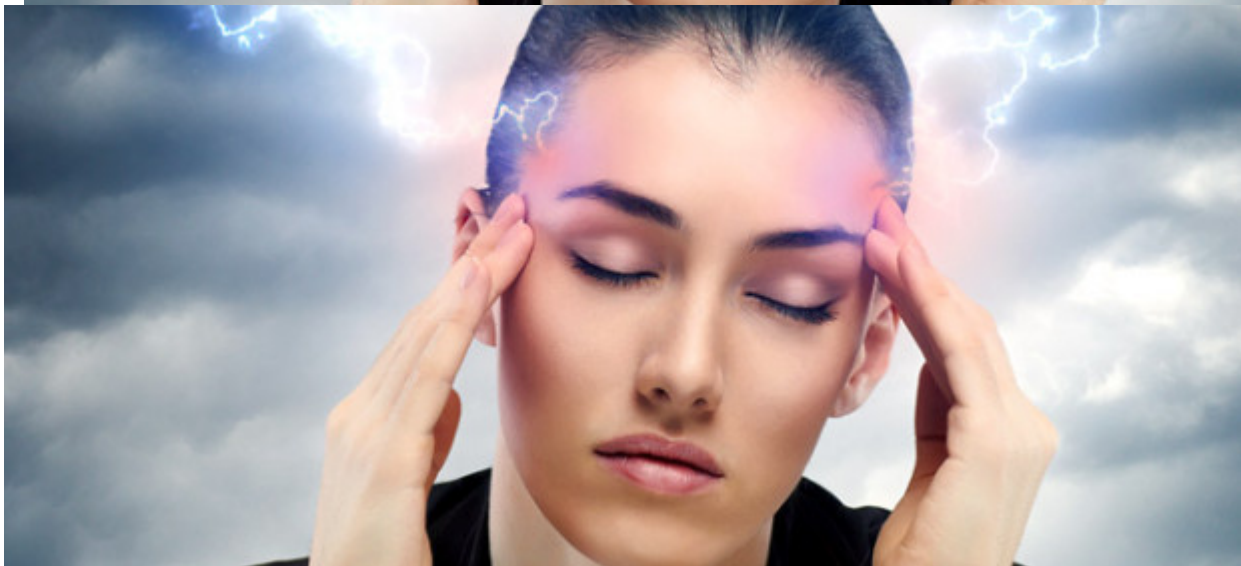
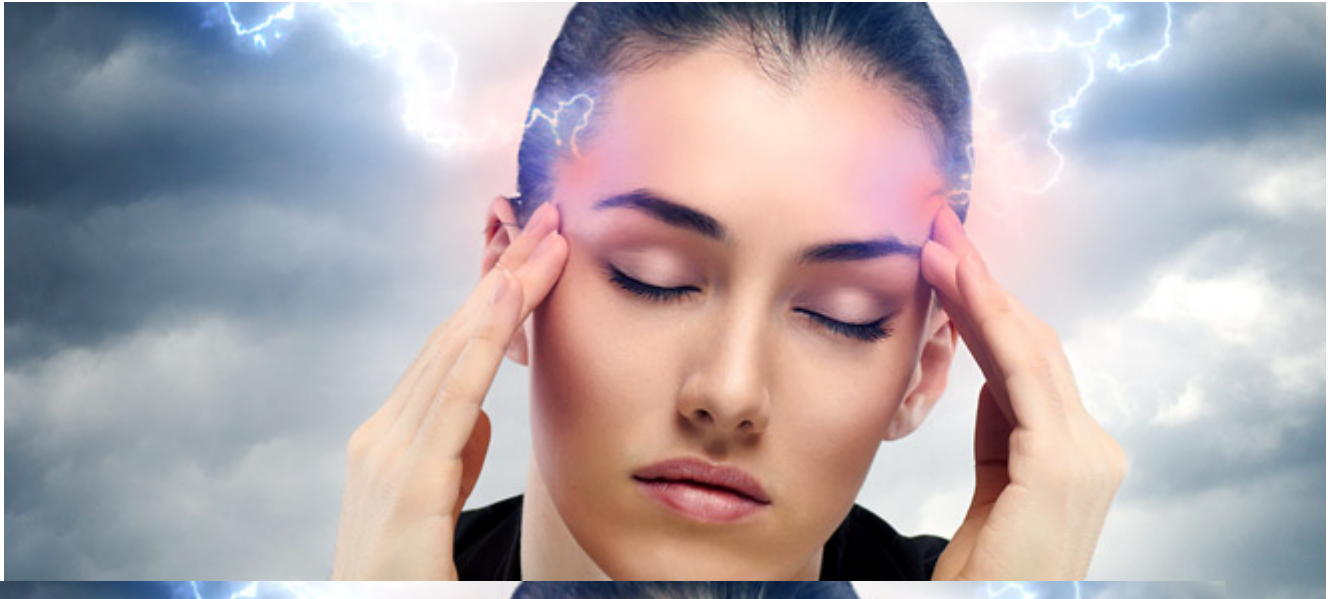


10 σημάδια ότι θα σας πιάσει ημικρανία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πόνος

στο μάτι, πόνος στο λαιμό, χασμουρητό, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα είναι ορισμένα συμπτώματα που δείχνουν ότι επίκειται ημικρανία. Δείτε τα υπόλοιπα.

Η ημικρανία είναι έντονος πονοκέφαλος που εμφανίζεται συχνά στη μια πλευρά του κεφαλιού. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να εντείνει τον πόνο αλλά τα συμπτώματα διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο και από τη μια εμφάνιση στην άλλη.

Αύρα

Ορισμένοι άνθρωποι με ημικρανίες εμφανίζουν αύρα.

Οι πιο κοινές αύρες είναι οπτικές, όπως φώτα που αναβοσβήνουν, κηλίδες ή γραμμές.

Η αύρα συνήθως διαρκεί μεταξύ 5 λεπτών και μιας ώρας, με φάση κενού 60 λεπτών πριν εμφανιστεί ο πόνος.

Ορισμένοι ασθενείς έχουν αύρα χωρίς τον πονοκέφαλο τύπου ημικρανίας ή καθόλου ημικρανία.

Κατάθλιψη, ευερεθιστότητα ή ενθουσιασμός

Οι αλλαγές στη διάθεση μπορεί να είναι σημάδι ημικρανιών.

Ο Dr. Calhoun δήλωσε ότι ορισμένοι ασθενείς αισθάνονται πολύ θλιμμένοι ή ξαφνικά “πεσμένοι” χωρίς λόγο. Άλλοι θα αισθανθούν πολύ “ανεβασμένοι”.

Ολλανδοί ερευνητές ανέφεραν πρόσφατα πιθανή γενετική σχέση μεταξύ της κατάθλιψης και των ημικρανιών, ιδιαίτερα αυτών με αύρα.

Στοιχεία που παρουσιάστηκαν στο συνέδριο της American Academy of Neurology 2010 υποδεικνύουν ότι η μέτρια ή η σοβαρή κατάθλιψη αυξάνει τον κίνδυνο να γίνουν χρόνιες οι ημικρανίες.

Έλλειψη χαλαρωτικού ύπνου

Το να ξυπνούν κουρασμένοι ή να κοιμούνται με δυσκολία είναι συχνό πρόβλημα σε ανθρώπους με ημικρανίες.

Έρευνες έδειξαν σχέση μεταξύ έλλειψης χαλαρωτικού ύπνου και συχνότητας και έντασης των ημικρανιών.

Ο Edmund Messina, του Michigan Headache Clinic, δήλωσε ότι όταν έρχονται οι ημικρανίες είναι δύσκολο να κοιμηθεί καλά κάποιος. Πολλοί έχουν αυπνία λόγω της ημικρανίας. Η δυσκολία στον ύπνο μπορεί να αποτελεί την αρχή ενός φαύλου κύκλου, καθώς έρευνες δείχνουν ότι η έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει ημικρανίες.

Βουλωμένη μύτη ή μάτια που τρέχουν

Ορισμένοι άνθρωποι με ημικρανίες έχουν συμπτώματα στους ρινικούς κόλπους όπως βουλωμένη μύτη ή εμφάνιση δακρύων.

Μεγάλη έρευνα ανακάλυψε ότι στους ανθρώπους που παραπονούνται για πονοκέφαλο σχεδόν το 90% είχε ημικρανίες.

Έντονος πόνος σε μια ή και στις 2 πλευρές του κεφαλιού

Ο έντονος πόνος συχνά αφορά τη μια πλευρά του κεφαλιού.

Σε διαδικτυακή έρευνα ασθενών με ημικρανίες, το National Headache Foundation ανακάλυψε ότι το 50% πάντα έχει έντονο πόνο στη μια πλευρά ενώ το 24% εμφανίζει συχνά το συγκεκριμένο σύμπτωμα.

Πόνος στα μάτια

Η ημικρανία μπορεί να φέρει πόνο πίσω από το μάτι.

Άνθρωποι θα τον αποδώσουν σε κούραση των ματιών, ενώ μπορεί ακόμα να επισκεφθούν και τον οφθαλμίατρο, ο οποίος δεν θα κάνει καλύτερα τον πονοκέφαλο.

Πόνος στο λαιμό

Πολλοί άνθρωποι δηλώνουν ότι ο λαιμός τους είναι άκαμπτος και στη συνέχεια έχουν πονοκέφαλο. Πιθανόν είναι αρχικό στάδιο ημικρανίας, δήλωσε ο Dr. Messina. Είναι πιθανόν μετά την ημικρανία να εμφανίσουν το σύμπτωμα στο λαιμό ή να έχουν έντονο πόνο στο πίσω μέρος του.

Σε διαδικτυακή έρευνα, το National Headache Foundation ανακάλυψε ότι το 38% των ασθενών με ημικρανία έχει πάντα πόνο στο λαιμό και το 31% συχνά, κατά τη διάρκεια ημικρανίας.

Συχνουρία

Αν πηγαίνετε συχνά στην τουαλέτα μπορεί να σημαίνει ότι έρχεται ημικρανία.

Είναι ένα από τα πολλά συμπτώματα που εμφανίζουν οι άνθρωποι πριν την ημικρανία. Αποτελεί την πρόδρομη φάση και μπορεί να εμφανιστεί μια ώρα πριν ή ακόμα και 2 ημέρες πριν την έναρξη του πονοκέφαλου.

Χασμουρητό

Το χασμουρητό είναι ακόμα ένα σύμπτωμα ότι η ημικρανία πλησιάζει.

Εκτός τακτικό, το χασμουρητό μπορεί ενδεχομένως να είναι υπερβολικό και να

συμβαίνει κάθε λίγα λεπτά.

Σε έρευνα του 2006, στο περιοδικό Cephalalgia, περίπου το 36% των ασθενών ανέφερε ότι το χασμουρητό ήταν ένα από τα σημάδια επικείμενης ημικρανίας.

Ναυτία ή εμετός

Σύμφωνα με στοιχεία της American Migraine Study II, ποσοστό 73% εμφάνιζε ναυτία και ποσοστό 29% εμετούς.

Πρόσφατη ανάλυση της έρευνας National Headache Foundation's American Migraine Prevalence and Prevention ανακάλυψε ότι άνθρωποι με συχνή ναυτία λόγω ημικρανίας έχουν περισσότερο σοβαρό πόνο και μεγαλύτερο πρόβλημα στο να λάβουν φάρμακο σε σχέση με όσους έχουν ημικρανίες χωρίς ναυτία.

Πηγή:iatronet.gr