

20 Σεπτεμβρίου 2016

Ο πονοκέφαλος δεν σκοτώνει αλλά “κλέβει” μέρες από τη ζωή μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το σημαντικότερο

πρόβλημα αναπηρίας παγκοσμίως
Αθήνα

Ο σύγχρονος πολιτισμός μας υποφέρει απο πόνο. Όλες οι μελέτες αναδεικνύουν το
χρόνιο πόνο σαν το σημαντικότερο πρόβλημα αναπηρίας παγκοσμίως, μια γνώση

που διαφεύγει της προσοχής γιατρών, άλλων επαγγελματιών υγείας, πολιτών και πολιτικών.

Η κεφαλαλγία είναι ίσως το σημαντικότερο πρόβλημα πόνου, αφού συχνά συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα που παραλύουν κυριολεκτικά τον ασθενή. Περισσότεροι από ένας στους πέντε πολίτες έχουν πονοκεφάλους που περιορίζουν τις δραστηριότητές του στο σπίτι, την εργασία και την κοινωνική του ζωή. Ένας στους 25 πολίτες έχει σχεδόν καθημερινούς πονοκεφάλους που τον καθηλώνουν κυριολεκτικά.

Η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Κεφαλαλγίας σε συνεργασία με τις Επιστημονικές Εταιρείες, αλλά και με τις Οργανώσεις των ασθενών, προσπαθεί να εγείρει την προσοχή σε αυτή την κατάσταση κατεστραμμένης υγείας που δεν βρίσκει αναγνώριση ούτε στην εργασία, ούτε στο ίδιο το σπίτι του ασθενή πολλές φορές.

Η Ελληνική Εταιρεία Κεφαλαλγίας σε συνεργασία με τον Ελληνικό Σύνδεσμο Κεφαλαλγίας που δραστηριοποιεί τους πάσχοντες από χρόνιους πονοκεφάλους ενορχηστρώνει μια καμπάνια αναγνώρισης του προβλήματος που υποτιμάται συστηματικά, ακόμη και από τους γιατρούς.

Πρόσφατα θεσπίστηκε η 21η Μαρτίου ως ημέρα αθροιστικής κεφαλαλγίας για να ευαισθητοποιήσει τους Ευρωπαίους πολίτες για το πρόβλημα της κεφαλαλγίας που αγνοείται σχεδόν από τους πάντες και προσβάλλει έναν στους χίλιους πολίτες, καταρρακώνοντας κυριολεκτικά τη ζωή τους.

Η παγκόσμια έρευνα, παρά την περιορισμένη χρηματοδότηση, αποκαλύπτει νέες θεραπείες με μεθόδους σχεδόν διαστημικές. Βιολογικοί παράγοντες και συσκευές νευ-ερεθισμού προστίθενται στα κλασσικά φάρμακα για την καταπολέμηση της ημικρανίας και των άλλων κεφαλαλγιών. Στη χώρα μας, πραγματοποιούνται εκτενείς κλινικές μελέτες που στοχεύουν στην ανάδειξη και οριστικοποίηση αυτών των θεραπειών.

Ο πονοκέφαλος δεν είναι μόνο υποκειμενικός, ούτε «υστερικός» όπως πολλοί πιστεύουν. Έχει συγκεκριμένους εγκεφαλικούς μηχανισμούς που έχουν καταγραφεί λεπτομερώς. Όπως όλα τα είδη χρόνιου πόνου κινητοποιούν μηχανισμούς συναισθηματικούς που επιδεινώνουν ακόμη περισσότερο την κατάσταση.

Στο σχολείο, στη δουλειά, στο σπίτι, μην υποτιμάτε το συμμαθητή, συνάδελφο ή σύντροφο που πονά. Είναι αλήθεια ότι οι πονοκέφαλοι δεν σκοτώνουν, αλλά «κλέβουν» ημέρες ζωής και συχνά καταστρέφουν την ίδια τη ζωή.

Όσοι υποφέρουν από συχνές κεφαλαλγίες πρέπει να έχουν ιατρική παρακολούθηση, γιατί δεν μπορούν μόνοι τους να διαχειριστούν αυτό το πρόβλημα. Συχνά τα ίδια

τα αναλγητικά επιδεινώνουν τους πονοκεφάλους, και δεν αρκούν οι φιλικές συμβουλές και οι παραδοσιακοί τρόποι αντιμετώπισής του.

Κέντρα κεφαλαλγίας υπάρχουν σε αρκετά νοσοκομεία στελεχωμένα με ειδικούς γιατρούς που θα σας βοηθήσουν.

Πηγή: health.in.gr