

14 Φεβρουαρίου 2018

# Η ημικρανία αποτελεί σοβαρό νευρολογικό νόσημα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





*Της Ανθής Αγγελοπούλου*

Η ημικρανία ταλαιπωρεί χιλιάδες ανθρώπους καταστρέφοντας την καθημερινότητα τους και μειώνοντας την ποιότητα ζωής τους. Τι είναι όμως η ημικρανία, ποια η σχέση της με τον πονοκέφαλο και πώς αντιμετωπίζεται;

Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Νευρολογικών Διαταραχών και Εγκεφαλικών Επεισοδίων των ΗΠΑ, η ημικρανία είναι πιο περίπλοκη από έναν απλό πονοκέφαλο. Πρόκειται για μια εξουθενωτική νευρολογική νόσο που σχετίζεται συνήθως με μέτρια έως σοβαρή κεφαλαλγία, η οποία περιορίζει σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα των ατόμων να πραγματοποιούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), κατέταξε την ημικρανία στις κορυφαίες δέκα αιτίες μακροχρόνιας ανικανότητας για άνδρες και γυναίκες, καθώς προσβάλλει πάνω από το 10% του παγκόσμιου πληθυσμού.

Ωστόσο, παρά τον επιπολασμό της, παραμένει ανεπαρκώς αναγνωρισμένη και θεραπευόμενη, καθότι πάνω από το 40% των πασχόντων δεν έχουν λάβει διάγνωση.

### **Τι προκαλεί ημικρανία;**

Η αιτία και οι παράγοντες πυροδότησης της ημικρανίας δεν έχουν κατανοηθεί πλήρως, καθώς καμία ημικρανία δεν είναι ίδια με κάποια άλλη. Η ημικρανία όπως

λένε οι επιστήμονες, είναι μια διαταραχή του εγκεφάλου. Ρόλο στην παθολογία της παίζει πιθανώς, το σχετιζόμενο με το γονίδιο της καλσιτονίνης πεπτίδιο (CGRP). Το CGRP είναι ένα πεπτίδιο το οποίο δεσμεύεται στον υποδοχέα του CGRP και πιστεύεται ότι ευθύνεται για τη μετάδοση των σημάτων πόνου που οδηγούν στην ημικρανία. Διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα του CGRP αυξάνονται σε ανθρώπους με ημικρανία κατά την εμφάνιση των συμπτωμάτων και επιστρέφουν στο φυσιολογικό όταν υποχωρεί ο πόνος της ημικρανίας.

### **Ποια είναι τα συμπτώματα της ημικρανίας;**

Τα συμπτώματα της ημικρανίας συνήθως περιλαμβάνουν επαναλαμβανόμενα επεισόδια μέτριας έως σοβαρής κεφαλαλγίας που στις περισσότερες περιπτώσεις είναι σφύζουσα, εστιάζει στη μία πλευρά του κεφαλιού και συσχετίζεται με ναυτία, έμετο και ευαισθησία στο φως, τους ήχους και τις οσμές.

Ορισμένοι άνθρωποι βιώνουν επίσης διαταραχές της όρασης, της αισθητικότητας και της ομιλίας (ονομάζονται «αύρα»).

Η κύρια φάση κεφαλαλγίας της ημικρανίας διαρκεί συνήθως 4-72 ώρες. Πριν από αυτή, ορισμένα άτομα εμφανίζουν προειδοποιητικές ενδείξεις της ημικρανίας, όπως κόπωση και διαταραχές του ύπνου, ώρες ή ακόμη και ημέρες πριν τα επεισόδια. Αυτό ονομάζεται «πρόδρομη φάση».

Επίσης, πολλοί πάσχοντες μπορεί να έχουν παρατεταμένα συμπτώματα της ημικρανίας έπειτα από ένα επεισόδιο, κάτι που αναφέρεται μερικές φορές ως «πονοκέφαλος μέθης». Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν μεταβολές της διάθεσης, ναυτία και κόπωση. Αυτό ονομάζεται «φάση ανάρρωσης».

### **Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι ημικρανίας που μπορούν να διαγνωστούν:**

Ημικρανία χωρίς αύρα έχουμε όταν η κεφαλαλγία συνοδεύεται από ναυτία, έμετο και ευαισθησία στο φως και τους ήχους.

Η ημικρανία με αύρα σχετίζεται με διαταραχές της όρασης, της αισθητικότητας και της ομιλίας.

*Η ημικρανία μπορεί να χαρακτηριστεί περαιτέρω από τη συχνότητα των επεισοδίων:*

- Η χρόνια ημικρανία είναι η μορφή της διαταραχής που προκαλεί τη μεγαλύτερη ανικανότητα. Χαρακτηρίζεται από τουλάχιστον 15 επεισόδια κεφαλαλγίας τον μήνα, από τα οποία οκτώ ή περισσότερα έχουν χαρακτηριστικά της ημικρανίας, για διάστημα μεγαλύτερο των τριών μηνών.
- Η επεισοδιακή ημικρανία χαρακτηρίζεται από έως 14 επεισόδια ημικρανίας κάθε μήνα.

### **Με ποιον τρόπο γίνεται η διάγνωση της ημικρανίας;**

Δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη εξέταση για την οριστική διάγνωση της ημικρανίας. Η διάγνωση βασίζεται στην αξιολόγηση του ιατρικού ιστορικού του ασθενούς και τον αποκλεισμό άλλων διαταραχών κεφαλαλγίας.

### **Ποιες είναι οι επιπτώσεις της ημικρανίας;**

Το φορτίο της ημικρανίας είναι ένα από τα μεγαλύτερα σε όλες τις νευρολογικές διαταραχές. Έχει ως αποτέλεσμα σημαντικό προσωπικό πόνο, μειωμένη ποιότητα ζωής και επιβάρυνση του ατόμου και της κοινωνίας λόγω της απώλειας παραγωγικότητας.

Σύμφωνα με τα στοιχεία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, κάθε χρόνο, περίπου 20% των ανδρών και 30% των γυναικών αναφέρουν ότι χάνουν 10% των εργάσιμων ημερών τους λόγω της νόσου.

Όπως αναφέρει ο Π.Ο.Υ., όλες οι μελέτες έχουν δείξει ότι η ημικρανία επηρεάζει αρνητικά τις οικογενειακές σχέσεις και δραστηριότητες, με αποτέλεσμα π.χ. ακύρωση διακοπών και μειωμένο χρόνο με τους συντρόφους και τα παιδιά. Μάλιστα, το 45% των ατόμων σε μελέτες που έγιναν, ανέφεραν ότι έχασαν κοινωνικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής λόγω της ημικρανίας.

### **Με ποιον τρόπο αντιμετωπίζεται η ημικρανία;**

Περίπου τα μισά από τα άτομα που πάσχουν από ημικρανία λαμβάνουν μόνα τους αγωγή με μη συνταγογραφούμενα αναλγητικά. Στην πλειονότητά τους, οι άμεσα διαθέσιμες θεραπείες για την ημικρανία, συνταγογραφούμενες ή μη, έχουν ως στόχο την καταπράυνση των συμπτωμάτων όταν έχουν ήδη ξεκινήσει.

Οι προληπτικές ή προφυλακτικές θεραπείες μειώνουν ενδεχομένως τον αριθμό επεισοδίων ημικρανίας κάθε μήνα, ωστόσο μόνο 10% περίπου των ατόμων λαμβάνουν προφυλακτική θεραπεία. Γενικά, οι τρέχουσες προφυλακτικές θεραπείες αναπτύχθηκαν αρχικά για άλλες νόσους, όπως η επιληψία και οι καρδιακές

παθήσεις, και σχετίζονται εν γένει με κακή αποτελεσματικότητα και ανεκτικότητα, κάτι που οδηγεί πολλούς ανθρώπους στο να διακόψουν τη θεραπεία. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, παραμένει επιτακτική η ανάγκη για νέες προληπτικές θεραπείες κατά της ημικρανίας.

Πηγή: [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)