



ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ

Μάιος 2013

Πανεπιστήμιο Κύπρου
Υπηρεσία Ανθρώπινου
Δυναμικού



ΤΟΜΕΑΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ



Τι είναι η ημικρανία;

Ημικρανία είναι μια από τις πιο κοινές νευρολογικές παθήσεις. Επηρεάζει περίπου το 11% των ενηλίκων στις δυτικές χώρες. Ο επιπολασμός της ημικρανίας, είναι μεγαλύτερος κατά την παραγωγική ηλικία 25-35 χρονών και υπερισχύει στις γυναίκες. Η ημικρανία προκαλείται από την ενεργοποίηση ενός μηχανισμού στον εγκέφαλο, που οδηγεί στην απελευθέρωση φλεγμονωδών ουσιών γύρω από τα νεύρα και τα αιμοφόρα αγγεία της κεφαλής. Οι κρίσεις ημικρανίας, συνήθως εμφανίζονται ακανόνιστα και τα συμπτώματα τους διαφέρουν από τον απλό πονοκέφαλο. Μια κρίση ημικρανίας περιλαμβάνει τέσσερα στάδια.

Στάδια κρίσης ημικρανίας :

1 Προειδοποιητικό Στάδιο

Η κρίση συνήθως γίνεται αισθητή από πριν και παρουσιάζει συμπτώματα όπως εξάντληση, εκνευρισμό, ευφορία, ανυρεξία ή βουλιμία.

2 Στάδιο Αύρας

Η αύρα, είναι μια ομάδα νευρολογικών συμπτωμάτων που παρουσιάζονται συνήθως πριν από την κρίση και χαρακτηρίζονται από αλλαγές στην αντίληψη του φωτός, μυϊκή αδυναμία στα άκρα και αλλαγές στη διάθεση.

3 Στάδιο Πονοκεφάλου

Στο στάδιο αυτό, ο πάσχων έχει έντονο πόνο στο κεφάλι, παλμικού χαρακτήρα, όπου εμφανίζεται συνήθως στη μια πλευρά

της κεφαλής. Συχνά συνοδεύεται από ναυτία, εμετούς και επιδεινώνεται από το φως, τους θορύβους και τις έντονες μυρωδιές. Τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν για αρκετές ώρες ή και περισσότερο από μια ημέρα.

4 Στάδιο Ανάρρωσης

Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου, τα συμπτώματα της ημικρανίας σταδιακά υποχωρούν. Ωστόσο, πολλοί ασθενείς αισθάνονται εξαντλημένοι και μπορεί να παρουσιάζουν δυσκολία στη συγκέντρωση στις επόμενες ημέρες.

Αντιμετώπιση

Η ένταση των συμπτωμάτων μπορεί να μειωθεί, εάν ο πάσχων ξαπλώσει σε ένα σκοτεινό και ήσυχο δωμάτιο, χωρίς οσμές, με κλειστά μάτια. Ποικίλες συμπεριφορικές θεραπείες, όπως η βιοανάδραση και η θεραπεία χαλάρωσης, συνδυασμένες με κλασικές θεραπείες (π.χ. αναλγητικά) φαίνεται πως προσφέρουν το καλύτερο αποτέλεσμα.

Ερεθίσματα που μπορεί να προκαλέσουν μια κρίση ημικρανίας

Τέτοια ερεθίσματα μπορεί να είναι το στρες, οι καιρικές μεταβολές (π.χ. έκθεση στο κρύο), η κούραση και η έλλειψη ύπνου αλλά και το άδειο στομάχι λόγω της υπογλυκαιμίας. Επίσης, οι ορμονικές διαταραχές, η νικοτίνη και η κακή διατροφή θεωρούνται εκλυτικοί παράγοντες.

Ταυτοποίηση τροφών που πυροδοτούν ημικρανίες (Ποικίλουν ανάμεσα σε ασθενείς)

Αλκοόλ
Καφεΐνη
Σοκολάτα
Αλάτι
Τεχνητά Γλυκαντικά (π.χ. ασπαρτάμη)
Τροφές που περιέχουν τυραμίνη όπως γριτόκια, σταφύλια, σάλτσα σόγιας, παστές σαρδέλες, μαπανάρες κ.α.