

Παγκόσμια Ημέρα Κεφαλαλγίας η 12η Σεπτεμβρίου

## Σημαντικό πρόβλημα υγείας η κεφαλαλγία - Υποφέρουν 4 στους 10 Έλληνες

Δημοσίευση: 12 Σεπ 2017, 07:51



Η κεφαλαλγία είναι το τρίτο σημαντικότερο ιατρικό πρόβλημα, παγκοσμίως, μετά τη χρόνια οσφυαλγία και την κατάθλιψη, προκαλώντας σημαντική αναπηρία, με την έννοια της απώλειας χρόνου λόγω του πόνου.

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 καθλώνουν κυριολεκτικά.

Σε πρόσφατη πανελλαδική μελέτη της Ελληνικής Εταιρίας Κεφαλαλγίας ένας περίπου στους 12 Έλληνες είχε ημικρανία και 4 στους 10 είχαν κεφαλαλγία τύπου τάσεως που μείωνε τις δραστηριότητές τους τον

τελευταίο χρόνο. Ένας στους 1.000 υπέφερε από θροιστική κεφαλαλγία.

Η αναπηρία στους πολίτες που έχουν συχνούς πονοκεφάλους δεν προσδιορίζεται εύκολα, ούτε είναι ορατή. Κυκλοφορούν ανάμεσά μας χωρίς να ξεχωρίζουν. Αυτό το make up είναι αμφίπλευρο ωστόσο. Από τη μια πλευρά προστατεύει την ιδιωτικότητα, αλλά από την άλλη υποβιβάζει το πρόβλημα. Γι' αυτό και η κεφαλαλγία υποτιμάται σε όλα τα επίπεδα: στην κοινωνία, στην εργασία, ακόμη και στην οικογένεια.

Η αναγνώριση δεν αγγίζει ούτε τον ιατρικό κόσμο, που πεισματικά υποτιμά τον πόνο και την κεφαλαλγία ειδικότερα. Ο πονοκέφαλος δεν είναι μόνο υποκειμενικός, ούτε «υστερικός» όπως πολλοί πιστεύουν. Έχει συγκεκριμένους μηχανισμούς στον εγκέφαλο που έχουν χαρτογραφηθεί λεπτομερώς.

Η Ευρωπαϊκή Εταιρία Κεφαλαλγίας σε συνεργασία με άλλες επιστημονικές εταιρείες, αλλά κυρίως με τις ευρωπαϊκές οργανώσεις πολιτών που υποφέρουν από κεφαλαλγίες, προσπαθεί να ανατρέψει αυτή την κατάσταση και να φωτίσει τη σκοτεινή περιοχή του χρόνιου πόνου και της δυσθυμίας. Σε αυτό το πλαίσιο είναι φυσικά ενταγμένη και η Ελληνική Εταιρία Κεφαλαλγίας. Στενά συνεργαζόμενη με τον Ελληνικό Σύνδεσμο Κεφαλαλγίας που δραστηριοποιεί τους πάσχοντες από χρόνιους πονοκεφάλους στην Ελλάδα, ενορχηστρώνει μια καμπάνια αναγνώρισης του προβλήματος.

Είναι ένας χρόνος τώρα που 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 1.000 πολίτες, καταρρακώνοντας κυριολεκτικά τη ζωή τους. Η 12η Σεπτεμβρίου είναι ημέρα αναγνώρισης της κεφαλαλγίας, παγκοσμίως. Δεν αποτελεί επικοινωνιακό τέχνασμα, ούτε προσπάθεια υπερτίμησης. Απλά υπενθυμίζεται και καταδεικνύεται το υποτιμημένο πρόβλημα.

Η παγκόσμια έρευνα, παρά την περιορισμένη χρηματοδότηση, αποκαλύπτει νέες θεραπείες με μεθόδους σχεδόν διαστημικές. Βιολογικοί παράγοντες απόλυτα εξειδικευμένοι για τη θεραπεία της ημικρανίας και συσκευές νευροερεθισμού προστίθενται στα κλασικά φάρμακα για την καταπολέμηση της ημικρανίας και των άλλων Κεφαλαλγιών, όπως είναι η θροιστική κεφαλαλγία. Στη χώρα μας, πραγματοποιούνται εκτενείς κλινικές μελέτες που στοχεύουν στην επιστημονική τεκμηρίωση αυτών των θεραπειών, οι οποίες αναμένεται να αλλάξουν πλήρως τη θεραπευτική κατάσταση που επικρατεί τώρα.

Όσοι υποφέρουν από συχνές κεφαλαλγίες πρέπει να έχουν ιατρική παρακολούθηση και πρόσβαση στις νέες εξειδικευμένες θεραπείες, γιατί δεν μπορούν μόνοι τους να διαχειριστούν αυτό το πρόβλημα. Συχνά τα ίδια τα αναληθικά επιδεινώνουν τους πονοκεφάλους όταν χρησιμοποιούνται αλόγιστα και δεν αρκούν οι φιλικές συμβουλές και οι παραδοσιακοί τρόποι για να αντιμετωπίσει κανείς τον πονοκέφαλό του. Ούτε το ξεμάτιασμα.

Ειδικά Κέντρα Κεφαλαλγίας υπάρχουν σε αρκετά δημόσια νοσοκομεία στελεχωμένα με ειδικούς γιατρούς (αναφέρονται στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Εταιρίας Κεφαλαλγίας <http://www.kefalalgia.gr/index.php/el>), που καθοδηγούν με επιστημονικότητα, αποτελεσματικότητα και ασφάλεια τους κεφαλαλγικούς ασθενείς.

**health.in.gr**