

Η δράση γίνεται στο πλαίσιο του έργου με τίτλο «Μείωση των ανισοτήτων πρόσβασης στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας για τις κοινωνικά σημαντικές ασθένειες στις υποβαθμισμένες/μειονεκτικές κοινότητες στην διασυνοριακή περιοχή» (Reducing access inequalities in primary healthcare for socially significant diseases at CB Area's deprived communities) και ακρώνυμο «equal2health» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Συνεργασίας CP INTERREG V-A «Ελλάδα-Βουλγαρία 2014-2020» με εταίρους από Ελλάδα και Βουλγαρία:



NATIONAL HEALTH INSURANCE  
FUND - REGION SMOLYAN



MUNICIPAL HOSPITAL  
OF DEVIN



DIAGNOSTIC AND CONSULTING  
CENTER "ALEKSANDROVSKA"

Στο πλαίσιο του έργου στην περιοχή της Ελλάδας, λειτουργούν δύο δομές όπου παρέχονται δωρεάν ιατρικές εξετάσεις και συμβουλευτική για καρδιαγγειακά, νευρολογικά και ψυχιατρικά νοσήματα:

1) Το «Παρατηρητήριο equal2health» (Observatory equal2health) των σημαντικά κοινωνικών ασθενειών στην περιοχή του Προγράμματος, ταχ. διευθ.: Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης οδός Λαγκαδά 196, 564 30, Σταυρούπολη, τηλ. 2313-324268 (Δευτέρα και Τετάρτη 15:00-20:00)

2) Το Πιλοτικό Τοπικό Κέντρο Ελέγχου equal2health των σημαντικά κοινωνικών ασθενειών στα Διαβατά Θεσσαλονίκης «SOS DCP CENTER Διαβατών equal2health», ταχ. διευθ.: Παναγιώτου Σπύρου 2, ΤΚ 57008, τηλ. 2310-788630 (εσωτερικό 407) (Δευτέρα έως Πέμπτη 15:00-20:00)

ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ

Τι πρέπει να γνωρίζω

## Τι είναι η κεφαλαλγία;

Η κεφαλαλγία είναι ένα από τα πιο συχνά ιατρικά συμπτώματα. Οι περισσότεροι άνθρωποι εμφανίζουν κεφαλαλγία τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους και αρκετοί εμφανίζουν συχνά. Ένας πονοκέφαλος μπορεί να είναι σημάδι άγχους ή συναισθηματικής δυσφορίας ή αποτέλεσμα μίας πάθησης όπως η ημικρανία, η υπέρταση, η κατάθλιψη.

## Ποιες είναι οι πρωτοπαθείς κεφαλαλγίες;

Η κεφαλαλγία τάσης είναι ο πιο συχνός τύπος κεφαλαλγίας, συνήθως σε γυναίκες άνω των 20. Περιγράφονται συνήθως σαν συσφιγκτικό άλγος γύρω από το κεφάλι και προκαλούνται από σύσπαση των μυών στον αυχένα και το κρανίο.

Η αθροιστική κεφαλαλγία προκαλεί ανυπόφορο, καυστικό άλγος σε ένα τμήμα της κεφαλής ή πίσω από τον οφθαλμό (σαν κάψιμο σε μια περιοχή του κεφαλιού). Μπορεί να εμφανιστεί δακρύρροια, ρινική συμφόρηση ή ρινόρροια. Συνήθως προσβάλλει άνδρες 20-40 ετών.

Η ημικρανία εμφανίζεται ως σφύζων ετερόπλευρος πόνος με επίκεντρο στην περιοχή του κόγχου, μετωπιαία ή ινιακά.

Ο ασθενής συνήθως ξαπλώνει σε ένα σκοτεινό δωμάτιο για κάποιες ώρες γιατί ενοχλείται από θορύβους, φωνές ή και το φως και μπορεί να εμφανίζει τάση προς έμετο. Πολύ συχνά υπάρχει οικογενειακό ιστορικό. Κάποιες φορές οι ασθενείς αναφέρουν πριν την εμφάνιση της ημικρανίας το φαινόμενο της αύρας (μαυζει η όραση, βλέπουν σπίθες ή κινούμενες γραμμές)

## Ποιοι παράγοντες μπορεί να προκαλέσουν ημικρανία;

Διάφοροι παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση μιας ημικρανικής κρίσης όπως:

- διακυμάνσεις ορμονών,
- στρες,
- συγκεκριμένες τροφές όπως το τυρί, το κινέζικο φαγητό,
- λίγος ή πολύς ύπνος,
- δυνατά φώτα,
- διαφορές στην ατμοσφαιρική πίεση,
- αλκοόλ,
- έλλειψη καφεΐνης.

## Πότε πρέπει να με ανησυχήσει μια κεφαλαλγία;

Οι περισσότερες κεφαλαλγίες δεν είναι επείγουσες ή απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις. Ωστόσο, επικοινωνούμε αμέσως με το γιατρό μας μετά από μια κраниοεγκεφαλική κάκωση καθώς και αν ο πονοκέφαλος συνοδεύεται από ένα από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- πυρετός
- εμετός
- μούδιασμα προσώπου
- αδυναμία σε ένα άκρο
- σπασμοί
- σύγχυση και θόλωση συνείδησης.

## Πώς αντιμετωπίζεται η κεφαλαλγία;

Η απλής κρίση κεφαλαλγίας συνήθως αντιμετωπίζεται με απλά παυσίπονα που διατίθενται χωρίς ιατρική συνταγή. Σε σοβαρότερες περιπτώσεις, ο ασθενής πρέπει να επισκεφτεί έναν νευρολόγο ώστε να λάβει ειδική θεραπεία.

Σε ασθενείς που εμφανίζουν ημικρανίες με συχνότητα τρεις και παραπάνω κάθε μήνα προτείνεται προφυλακτική θεραπεία.

## Πρόληψη

Ένας υγιεινός τρόπος ζωής και ένας καλός ύπνος το βράδυ είναι ο καλύτερος τρόπος για να προφυλαχτούμε από τις κεφαλαλγίες. Οι βασικές προφυλάξεις είναι οι εξής:

- αποφυγή συγκεκριμένων τροφών
- αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης καφέ
- επαρκής ύπνος
- συχνή φυσική άσκηση
- τεχνικές χαλάρωσης όπως μασάζ, φυσιοθεραπείες.