

# Ημικρανία: 13 σημάδια για να την αναγνωρίσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ημικρανία είναι ένα χαρακτηριστικό είδος κεφαλαλγίας που χτυπά συχνότερα της γυναίκες.

Αφορά στον ισχυρό πόνο που εκδηλώνεται στη μία πλευρά του κεφαλιού, όμως οι ειδικοί αναγνωρίζουν αρκετά ακόμη συμπτώματα ως τυπικά της ημικρανίας.

Δείτε ποια είναι τα βασικότερα σημάδια που θα σας υποδείξουν ότι δεν πρόκειται για έναν απλό πονοκέφαλο αλλά για ημικρανία.

## 1. Αύρα

Η αύρα επηρεάζει συνήθως την όραση, με τον ασθενή να βλέπει φώτα που τρεμοπαίζουν, γραμμές ή κουκκίδες. Η αύρα μπορεί να διαρκέσει από πέντε λεπτά έως και μία ώρα.

## 2. Ευερεθιστότητα

Οι εναλλαγές στη διάθεση μπορεί να αποτελούν ψυχοσωματικό σύμπτωμα της ημικρανίας. Ορισμένοι ασθενείς αισθάνονται ξαφνικά κακοδιάθετοι ή πολύ νευρικοί πριν εμφανιστεί η ημικρανία

## 3. Κακή ποιότητα ύπνου

Η κόπωση μετά τον ύπνο και οι αϋπνίες είναι συνήθη προβλήματα για τους ασθενείς με ημικρανίες. Μελέτες δείχνουν ότι υπάρχει μια άμεση σχέση μεταξύ της κακής ποιότητας ύπνου και της συχνότητας ή της έντασης της ημικρανίας.

#### 4. Ρινική συμφόρηση και δάκρυα στα μάτια

Η ημικρανία μπορεί να συνοδεύεται επίσης από συμπτώματα όμοια με αυτά της αλλεργίας.

#### 5. Λιγούρες

Πριν την ημικρανία μπορεί να εκδηλωθεί έντονη πείνα για κάτι πολύ γλυκό ή πολύ αλμυρό.

#### 6. Παλλόμενος πόνος

Είναι το πλέον χαρακτηριστικό σύμπτωμα της ημικρανίας. Ο πόνος συνήθως εμφανίζεται στη μία πλευρά του κεφαλιού, δεν αποκλείεται όμως να είναι πιο γενικευμένος.

#### 7. Πόνος στα μάτια

Η ημικρανία πολλές φορές γίνεται αισθητή πίσω από τα μάτια.

#### 8. Πόνος στον αυχένα

Ένα ακόμη συνοδό σύμπτωμα της ημικρανίας είναι η ακαμψία και ο πόνος στον αυχένα.

#### 9. Συχνουρία

Εκδηλώνεται συνήθως πριν χτυπήσει η ημικρανία.

#### 10. Χασμουρητό

Στην περίπτωση της ημικρανίας, το χασμουρητό δεν οφείλεται στην κούραση. Το επαναλαμβανόμενο χασμουρητό αποτελεί ένδειξη της επικείμενης κρίσης.

#### 11. Μούδιασμα

Πρόκειται για τη λεγόμενη αισθητηριακή αύρα. Είναι μια παροδική απώλεια αίσθησης που γίνεται αντιληπτή ως μούδιασμα, συνήθως στη μία πλευρά του σώματος.

#### 12. Ναυτία ή τάση προς έμετο

Μεγάλο ποσοστό των ασθενών που αντιμετωπίζουν συχνές ημικρανίες δηλώνουν πως η κεφαλαλγία συνοδεύεται από τον ίλιγγο, τη ναυτία ή την τάση προς έμετο. Το σύμπτωμα αυτό καθιστά δυσκολότερη την αντιμετώπιση της ημικρανίας.

#### 13. Ευαισθησία στο φως ή τον ήχο

Σε μια κρίση ημικρανίας, ερεθίσματα όπως οι ήχοι και το έντονο φως εντείνουν τον πόνο. Σε μερικές περιπτώσεις, ισχύει το ίδιο και για τις έντονες μυρωδιές.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)