

## **Μούδιασμα, κράμπες & ανεξήγητοι πόνοι: Τι προσπαθεί να σας πει το σώμα σας**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Όλοι αντιμετωπίζουμε κατά καιρούς ανεξήγητους πόνους, σπασμούς, πονοκεφάλους και μούδιάσματα και σπανίως μπορούμε να φανταστούμε από πού μπορεί να προέρχονται.**

Τέτοιου είδους ενοχλήσεις εμφανίζονται (και εξαφανίζονται) εντελώς ξαφνικά και απροειδοποίητα. Άλλοτε πάλι, ο πόνος εντείνεται σταδιακά και το σύμπτωμα εμφανίζεται όλο και συχνότερα.

Δεκάδες προβλήματα υγείας μπορούν να εξηγήσουν αυτές τις «παραξενιές» του ανθρώπινου σώματος. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα συμπτώματα αυτά υποδεικνύουν δυσλειτουργία στο νευρικό σύστημα -δηλαδή στο κανάλι επικοινωνίας του εγκεφάλου με το υπόλοιπο σώμα.

### **- Ισχυρός πονοκέφαλος**

Εμφανίζεται ξαφνικά και το αίσθημα μοιάζει με ένα παγοκόφτη που τρυπά το

κεφάλι μας. Η ένταση του συμπτώματος όμως δεν είναι ενδεικτική της σοβαρότητάς του. Αυτό το είδος πονοκεφάλου είναι σύνηθες σε άτομα που πάσχουν από ημικρανίες και αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με αναλγητικά φάρμακα. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν οι πονοκέφαλοι είναι συχνοί. Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας εάν ο πονοκέφαλος υποχωρεί σε σύντομο χρονικό διάστημα. Δεν πρέπει να συγχέεται με τον ισχυρό πονοκέφαλο που δεν υποχωρεί άμεσα (ο επονομαζόμενος πονοκέφαλος-βροντή, thunderclap headache). Στην περίπτωση αυτή, ο πόνος γίνεται αφόρητος μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα και σε πολλές περιπτώσεις συνοδεύεται από ναυτία και ακαμψία του αυχένα. Επιβάλλεται η επίσκεψη στα επείγοντα, καθώς μπορεί να υποδεικνύει εγκεφαλική αιμορραγία (π.χ. από ανεύρυσμα). Αν και τα περιστατικά αυτά είναι σπάνια, μπορεί να αποδειχθούν θανατηφόρα αν η αντιμετώπιση δεν είναι άμεση.

### **- Μυϊκές συσπάσεις**

Οι σπασμοί υποδεικνύουν νευρολογική πάθηση, όμως στις περισσότερες περιπτώσεις η αιτιολογία είναι μυοσκελετική, λόγω αυξημένου στρες ή έντονης κόπωσης. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν οι σπασμοί συνοδεύονται από σημαντική μυϊκή αδυναμία ή μούδιασμα.

### **- Πόνοι στη μέση που εντείνονται με το βήχα, το φτάρνισμα ή τη δυσκοιλιότητα**

Εάν αντιμετωπίζετε συμπτώματα οσφυαλγίας που εντείνονται με την πάροδο του χρόνου και κυρίως όταν βήχετε, φταρνίζεστε ή έχετε δυσκοιλιότητα (με αποτέλεσμα την αυξημένη πίεση στο γαστρεντερικό σωλήνα) είναι πιθανό να έχει σχηματιστεί κήλη σε κάποιο μεσοσπονδύλιο δίσκο.

### **- Λάμψεις**

Βλέπετε μπροστά στα μάτια σας ένα φως χωρίς να κοιτάζετε τον ήλιο ή μήπως η όρασή σας αλλοιώνεται από μικροσκοπικές κουκκίδες και κυματιστές γραμμές; Πρόκειται για τυπικά συμπτώματα της ημικρανίας και συνήθως δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Εάν οι αλλοιώσεις (διπλωπία ή πλήρης απώλεια της όρασης παροδικά) δεν αποτελούν πρόδρομο της ημικρανίας, ζητήστε άμεσα τη συμβουλή ειδικού, καθώς αποτελούν τυπική ένδειξη του εγκεφαλικού επεισοδίου.

## **- Οξύς πόνος στο πρόσωπο**

Ο πόνος μπορεί να διαπερνά τα ζυγωματικά ή το σαγόνι και διαρκεί από μερικά δευτερόλεπτα έως 15 λεπτά. Ο πόνος μοιάζει με ήπιο ηλεκτροσόκ και είναι πιθανώς αποτέλεσμα μιας νευρολογικής πάθησης που ονομάζεται νευραλγία του τρίδymου νεύρου. Αντιμετωπίζεται παραδοσιακά με τη φαρμακευτική αγωγή και μόνο σε σοβαρές περιπτώσεις χρειάζεται να υποβληθεί ο ασθενής σε χειρουργική επέμβαση.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)