

## **Μην περιμένετε να δυναμώσει ο πονοκέφαλος - Πάστε αμέσως αναλγητικό**



Με τα πρώτα

συμπτώματα, πρέπει να αντιμετωπίζεται, συμβουλεύουν οι ειδικοί

Μην περιμένετε να δυναμώσει ο πονοκέφαλος, με τα πρώτα συμπτώματα θα πρέπει να λαμβάνεται χαμηλή αλλά αποτελεσματική δόση αναλγητικού και τότε μπορεί να επιτευχθεί το καλύτερο αποτέλεσμα στην αντιμετώπιση του, συμβουλεύουν οι ειδικοί.

Οι τελευταίες έρευνες έδειξαν ότι οι μισοί από εκείνους που υποφέρουν από απλό πονοκέφαλο, δηλαδή κεφαλαλγία τύπου τάσης, καθυστερούν να πάρουν αναλγητικά τα οποία λαμβάνουν μόνο όταν ο πόνος γίνει αφόρητος.

Η κεφαλαλγία τύπου τάσης είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος κεφαλαλγίας. Σχεδόν καθημερινά επηρεάζει την ποιότητα και επιβαρύνει το κόστος ζωής του πάσχοντα, σε βαθμό που να έχει αντίκτυπο στην οικογένεια, την κοινωνική ζωή και την παραγωγικότητά του. Στην Ευρώπη, το συνολικό ετήσιο κόστος της κεφαλαλγίας τύπου τάσης μεταξύ των ενηλίκων ηλικίας 18-65 ετών εκτιμάται ότι είναι περίπου 21 δισ. ευρώ και η μέση τιμή κόστους ανά άτομο 303 ευρώ ετησίως.

Η ουσιαστική αιτία του απλού πονοκεφάλου είναι οι συσπάσεις και οι πιθανές θλάσεις στους 36 διαφορετικούς τύπους μυών της κεφαλής του αυχένα και των ώμων, τους οποίους χρησιμοποιούμε κάθε μέρα για την όρθια στάση της κεφαλής, την ομιλία και για τις εκφράσεις του προσώπου. Αυτοί με την σειρά τους στέλνουν σήματα πόνου στον εγκέφαλο τα οποία τελικά αντιλαμβανόμαστε ως απλό

πονοκέφαλο (κεφαλαλγία τύπου τάσης), ανέφερε κατά τη διάρκεια της ομιλίας του σε Σεμινάριο Γενικής Ιατρικής για τα αίτια του απλού πονοκεφάλου, ο Στάθης Σκληρός, γενικός γιατρός/διευθυντής Κέντρου Υγείας Νεμέας και πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας και Ανάπτυξης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.

Η κεφαλαλγία τύπου τάσης που είναι το πιο διαδεδομένο είδος κεφαλαλγίας, αντιπροσωπεύοντας το 80% του συνόλου τους, είναι ο κύριος λόγος που οι άνθρωποι παίρνουν αναλγητικά και, όπως είπε ο κ. Σκληρός, η άμεση έναρξη της θεραπείας θεωρείται σημαντική για τη βελτιστοποίηση της ανακούφισης από τον πόνο, υπογραμμίζοντας παράλληλα τους κινδύνους από την αλόγιστη χρήση των αναλγητικών και την υπέρβαση ενός ανώτατου ορίου στη μηνιαία κατανάλωσή τους.

**Πηγή:** [news.gr](https://www.news.gr)