

# Ο ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ ΜΕ ΤΗ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΩΡΑ

Η θεραπεία είναι πιο εύκολη απ' όσο φαντάζεστε.

**Τως ο πονοκέφαλος** να είναι ένα από τα συμπτώματα που επιβαρύνουν σε πολύ μεγάλο βαθμό την καθημερινή ποιότητα ζωής. Αυτό συμβαίνει γιατί επηρεάζει τη συγκέντρωση, την αντοχή στην κούραση και, μοιραία, την απόδοσή μας. Ακόμη, δημιουργεί την ανησυχία ότι ίσως κάτι

σοβαρό συμβαίνει μέσα στο κεφάλι μας. Στις μέρες μας, με τη χρήση του διαδικτύου, πολλές φορές η αγωνία αυτή οδηγεί σε μια αναξιόπιστη ενημέρωση, με συχνό αποτέλεσμα τον πανικό. Η μόνη σίγουρη οδός για να βρούμε λύση στο πρόβλημά μας είναι να απευθυνθούμε στο γιατρό.

Γενικότερα αίτια που προκαλούν πονοκέφαλο είναι οι διαταραχές της αρτηριακής πίεσης, που πρέπει να παρακολουθείται, αλλά και η αύξηση του βάρους, που έχει επιπτώσεις και στη σπονδυλική στήλη. Ακόμη, για τους πονοκεφάλους ενοχοποιούνται ψυχολογικά αίτια (άγχος), η ημικρανία, η κατάχρηση ουσιών όπως το αλκοόλ και ο καφές και η έλλειψη άσκησης. Ιδιαίτερη σημασία έχει να ρωτήσουμε τον ασθενή για την ένταση του πόνου, τη διάρκειά του, τη συχνότητα, το που εντοπίζεται, το συσχετισμό με κάποιες καταστάσεις, όπως επίσης αν κάτι συγκεκριμένο προκαλεί τον πόνο ή τον επιδεινώνει. Ένα όργανο που είναι στενά συνδεδεμένο μ' αυτό το σύμπτωμα, παρά το ότι οι περισσότεροι δεν το σκέφτονται, είναι η μύτη. Στους ανθρώπους που έχουν συχνά πονοκέφαλο είναι απαραίτητη μια σχολαστική εξέταση της μύτης από τον ωτορινολαρυγγολόγο. Ο έλεγχος αυτός, χάρη στη χρήση των ενδοσκοπίων θα αποκαλύψει συχνά ένα στραβό διάφραγμα που πιέζει νευρικές απολήξεις και οδηγεί σε πόνο, πολύποδες, οξεία ή χρόνια ιγμορίτιδα, αλλεργική ρινίτιδα και, πολλές φορές, καλοήθεις ή κακοήθεις όγκους της μύτης. Είναι εντυπωσιακό, ειδικά στις χρόνιες φλεγμονές των παραρρινίων κόλπων (έτσι ονομάζονται οι κοιλότητες γύρω από τη μύτη), το γεγονός ότι με την ενδοσκόπηση και την αξονική τομογραφία μπορούμε πολύ στοχευμένα να καθορίσουμε την αντιμετώπισή τους, που είναι συχνά χειρουργική, όταν λόγω της χρονιότητας η φαρμακευτική θεραπεία δεν μπορεί να αποδώσει. Γενικότερα, η χειρουργική των προβλημάτων της μύτης έχει εξελιχθεί, με αποτέλεσμα τη ριζική και ανώδυνη επίλυση των προβλημάτων, χαρίζοντας στον ασθενή μια καθημερινότητα απαλλαγμένη από πονοκεφάλους. Ακόμη, συχνή αιτία αποτελεί η ξηρότητα της μύτης που μπορεί να οφείλεται σε ορμονικά αίτια, επίδραση από το περιβάλλον, την εποχή, έκθεση σε ερεθιστικούς παράγο-

ντες, όπως οσμές, χημικά, κλιματισμό.

Μια συχνή αιτία για πονοκέφαλο είναι και το σύνδρομο της αποφρακτικής άπνοιας στον ύπνο. Η κακή οξυγόνωση που προκαλεί οδηγεί σε κεφαλαλγία και αίσθημα κόπωσης. Στους ασθενείς αυτούς πρέπει να γίνει σχολαστικός ενδοσκοπικός έλεγχος και, αν υπάρχουν ανατομικά προβλήματα που φράζουν τη μύτη, το φάρυγγα ή το λάρυγγα, να διορθώνονται χειρουργικά.

Η αρθρίτιδα της κροταφογναθικής άρθρωσης, επίσης, είναι συχνή αιτία και μπορεί να προκαλείται από ορθοδοντικά προβλήματα, τριξίμο των δοντιών στον ύπνο (βρουξισμός), κακές μασητικές συνήθειες, τεχνητές οδοντοστοιχίες.

Σε κάθε περίπτωση, όταν ο πονοκέφαλος έρχεται συχνά και επιμένει, πρέπει να ελέγχεται. Πριν λοιπόν τον αποδώσουμε στο άγχος, επιβάλλεται να αποκλείσουμε κάθε οργανικό αίτιο κι αυτό προϋποθέτει συχνό έλεγχο από αρκετές ειδικότητες. Η θέση του ωτορινολαρυγγολόγου είναι βασική στο να ξεκαθαρίσει αν υπάρχει οποιαδήποτε παθολογία που να χρειάζεται θεραπεία, φαρμακευτική ή χειρουργική.



Η Τζένιφερ Άνιστον έχει ανακαλύψει τη διαφορά στην καθημερινή ευεξία χάρη στη χειρουργική διόρθωση στο διάφραγμά της.



Ευχαριστούμε για τη βοήθεια την Ανατολή Παταρίδου, Χειρουργό Ωτορινολαρυγγολόγο Κεφαλής και Τραχήλου, [www.pataridou.gr](http://www.pataridou.gr)