



# Πονοκέφαλος / Κεφαλαλγία

Τι πρέπει να ξέρετε

## Τι είναι ο πονοκέφαλος;

Ο πονοκέφαλος είναι ένα από τα πιο συχνά συμπτώματα. Η συντριπτική πλειοψηφία (>90%) είναι **πρωτοπαθής** — δηλαδή δεν οφείλεται σε σοβαρή υποκείμενη νόσο. Η σωστή αναγνώριση του τύπου βοηθά στην αποτελεσματική αντιμετώπιση.

## Κύριοι τύποι πονοκεφάλου

Τάσης (συνηθέστερος)	Ημικρανία (Migraine)	Άλλοι τύποι
<b>Χαρακτηριστικά:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Πίεση/σφίξιμο γύρω από το κεφάλι</li><li>Αμφοτερόπλευρος</li><li>Ήπιος-μέτριος</li><li>Δεν επιδεινώνεται με κίνηση</li></ul> <b>Αιτίες:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Στρες, άγχος</li><li>Κακή στάση σώματος</li><li>Έλλειψη ύπνου</li><li>Αφυδάτωση</li><li>Καφεΐνη (στέρηση)</li></ul>	<b>Χαρακτηριστικά:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Σφύζων, έντονος πόνος</li><li>Συνήθως μονόπλευρος</li><li>Ναυτία / εμετός</li><li>Ευαισθησία στο φως και στον ήχο</li><li>4–72 ώρες διάρκεια</li></ul> <b>Ενεργοποιητές:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ορμονικές αλλαγές</li><li>Κόκκινο κρασί, τυρί</li><li>Άγχος, αλλαγή ύπνου</li><li>Έντονα φώτα / ήχοι</li></ul>	<b>Κλαδικός (cluster):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Σφοδρός, μονόπλευρος γύρω από μάτι/κρόταφο</li><li>Δακρύρροια, ρινόρροια</li><li>Σε «δέσμες» επεισοδίων</li></ul> <b>Δευτεροπαθής:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Σινουσίτιδα (πχ ιγμορίτιδα)</li><li>Υπέρταση</li><li>Αυχενικό σύνδρομο</li><li>Υπερβολική χρήση αναλγητικών</li><li>Προβλήματα οφθαλμών</li></ul>

## Αντιμετώπιση & ανακούφιση

Άμεση ανακούφιση	Πρόληψη & τρόπος ζωής
<ul style="list-style-type: none"><li><b>Παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη</b> — αποτελεσματικά για κεφαλαλγία τάσης &amp; ήπια ημικρανία</li><li><b>Πίνετε</b> ένα ποτήρι νερό αμέσως</li><li><b>Ησυχία και σκοτάδι</b> (ιδίως για ημικρανία)</li><li><b>Ψυχρή ή θερμή κομπρέσα</b> στο μέτωπο/αυχένα</li><li><b>Μάλαξη</b> κροτάφων, αυχένα</li><li><b>Ύπνος</b> (η ημικρανία συχνά υποχωρεί με ύπνο)</li><li><b>Για ημικρανία: τριπτάνες</b> (εφόσον συνταγογραφηθούν)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Σταθερό πρόγραμμα ύπνου</b> (ίδιες ώρες καθημερινά)</li><li><b>Ενυδάτωση</b> 1,5–2 λίτρα/ημέρα</li><li><b>Μη παραλείπετε γεύματα</b></li><li><b>Μειώστε καφεΐνη</b> σταδιακά</li><li><b>Τακτική άσκηση</b> — μειώνει συχνότητα ημικρανιών</li><li><b>Ημερολόγιο κεφαλαλγίας:</b> καταγράψτε πότε, πόσο και τι προηγήθηκε</li><li><b>Διαχείριση στρες</b> (yoga, mindfulness, αναπνοές)</li><li><b>Αποφύγετε υπερβολική χρήση αναλγητικών</b> (&gt;2x/εβδ.) → προκαλεί χρόνια πόνου</li></ul>

### 🚨 Άμεσα στα επείγοντα — «Thunder clap» & Red Flags:

- Ξαφνικός εκκωφαντικός πόνος («χτύπημα κεραυνού») — πιθανό αγγειακό αίτιο
- Πονοκέφαλος με πυρετό, σκληρό σβένα, φωτοφοβία — πιθανή μηνιγγίτιδα
- Με νευρολογικά συμπτώματα (αδυναμία, δυσαρθρία, διπλωπία)
- Μετά από κεφαλικό τραυματισμό
- Ο χειρότερος πονοκέφαλος της ζωής σας
- Πονοκέφαλος >72 ώρες χωρίς ανακούφιση