

πρόληψη

υγεία

# Ημικρανία

Μήπως την είχε και η μαμά σας;



Οι μέρες της κρίσης γίνονται εφιάλης! Η ποιότητα της ζωής υποβαθμίζεται, ενώ χιλιάδες εργατοώρες χάνονται εξαιτίας της. Ευτυχώς, οι νέες έρευνες στον τομέα της γενετικής μάς χαρίζουν την ελπίδα της θεραπείας!

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΜΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

Τουλάχιστον μια φορά το μήνα παθαίνω κρίση ημικρανίας. Αρχίζω και ζαλιζομαι, έχω τάσεις προς εμετό. Πρέπει να ξεπληρώσω κάπου ήσυχα και σκοτεινά. Δεν αντέχω το φως, ούτε το θόρυβο. Για ώρες, και μερικές φορές, δεν μπορώ να κάνω τίποτα.

Ζω με αυτό το πρόβλημα εδώ και τριάντα χρόνια! Έχω δοκιμάσει τα πάντα, όμως τίποτα δεν με έχει βοηθήσει. Μόνη μου ελπίδα να βρεθεί σύντομα το κατάλληλο φάρμακο».

Ξένια, 45 χρονών, δασκάλα

*Η περίπτωση της Ξένιας είναι μια από τις άπειρες ιστορίες των ατόμων που βιώνουν τα βασανιστικά συμπτώματα της ημικρανίας και που πολλές φορές νιώθουν βοήθητοι.*

## Είσαι γυναίκα; Τόσο το... χειρότερο

Η ημικρανία επηρεάζει περισσότερο τις γυναίκες, σε ποσοστό, μάλιστα, τριπλάσιο από τους άντρες, γεγονός που οι ειδικοί το αποδίδουν σε ορμονικούς παράγοντες. Στο σύνολο του πληθυσμού, μία στις επτά γυναίκες πάσχει από ημικρανία, ποσοστό που αυξάνεται στις ηλικίες 20-45 ετών (μία στις τέσσερις). Σχετίζεται με τους νευροδιαβιβαστές και τις μεταβολές στην κυκλοφορία του αίματος στο άνω τμήμα του εγκεφαλικού φλοιού. Σίγουρα, οπλώνεται στα υπόλοιπα τμήματά του και στη χειρότερη μορφή της καθιστά τον ασθενή ένα ανήμπορο πλάσμα, που δεν αντέχει το φως, το θόρυβο και οποιαδήποτε μορφή τροφής.

## Τι, επιτέλους, την προκαλεί;

Την απάντησε αυτό το ερώτημα δίνε ο **δρ Χρήστος Γιαπιτζάκης, ιατρός γενετιστής**: «Οι έρευνες των γενετιστών την τελευταία δεκαετία σε δεκάδες οικογένειες

τε περισσότερες μέλη των οποίων υποφέρουν από ημικρανίες έδειξαν ότι η αρχή της ημικρανίας φαίνεται ότι είναι γενετική. Περίπου 60% της αιτιολογίας βρίσκεται στα γονίδια, ενώ το υπόλοιπο 40% είναι περιβαλλοντικοί παράγοντες... Οι ασθενείς με ημικρανία παρουσιάζουν μεταλλάξεις ή πολυμορφισμούς στα γονίδια της σεροτονίνης (5-HT<sub>1</sub>), του υποδοχέα 2 της νιοπαμίνης (DRD2), της μεθυλενοτετραυδροφολικής αναγωγάσης (MTHFR) και του μεταμεταβολικού γονιδίου αγγειοτενσίνης (ACE), που οδηγούν σε δυσλειτουργία των νευρικών κυττάρων».

## Και ο εγκέφαλος... δηλητηριάζεται!

«Με αυτόν τον τρόπο ουσίες που προκαλούν φλεγμονή καταλήγουν στον εγκέφαλο. Έτσι καταρρέει ο τρόπος ερεθισμού των νευρικών κυττάρων. Οι περιοχές του εγκεφάλου δηλητηριάζονται. Οι συνέπειες είναι γνωστές: έντονος πονοκέφαλος, ζάληδες, ναυτία, ακόμη και λιποθυμία. Άρα, μπορείτε άφοβα να κατηγορήσετε τους γονείς σας ότι σας κληροδότησαν τη γενετική προδιάθεση της πάθησης».

## Υπάρχει τελικό θεραπεία;

Αυτό που κάνει την κατάσταση ακόμα πιο πολύπλοκη είναι ότι οι ασθενείς αντιδρούν διαφορετικά στο ίδιο φάρμακο. «Αυτό που για έναν άνθρωπο είναι το φάρμακο-θαύμα, σε έναν άλλο δεν κάνει τίποτα», εξηγεί ο **δρ Γιαπιτζάκης** και συνεχίζει: «Είναι πολύ σημαντικό να βρει ο καθένας τη δική του ενοχή και τι προκαλεί την ενεργοποίηση του μηχανισμού που τη δημιουργεί.»

## Όσο ωρύτερα, τόσο το καλύτερο

Οι ειδικοί συμφωνούν σε ένα σημείο: η ημικρανία πρέπει να αντιμετωπίζεται όταν είναι ακόμα στην αρχή. «Αυτό που κληρονομούμε οι ασθενείς από τους γονείς τους είναι μία υπερευαίσθηση σε διάφορες καταστάσεις, όπως το στρες, ο θόρυβος, κάποιες τροφές και ο ζεστός ή ψυχρός καιρός», εξηγεί ο **δρ Γιαπιτζάκης** και συνεχίζει: «Είναι πολύ σημαντικό να βρει ο καθένας τι τον ενοχλεί και τι προκαλεί την ενεργοποίηση του μηχανισμού που τη δημιουργεί.»

## Τι περιμένουμε στο μέλλον

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει φάρμακο που να καταπολεμά την ίδια την αιτία που προκαλεί τις ημικρανίες. Τα φάρμακα που κυκλοφορούν καταπολεμούν μόνο τα συμπτώματα. Οι επιστήμονες ελπίζουν ότι η ανακάλυψη της γονιδιακής αιτίας των ημικρανιών θα οδηγήσει σύντομα στην παρασκευή φαρμάκων που θα αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά την ίδια την αιτία. Αλλά φυσικά αυτό θα πάρει ακόμα χρόνο: «Ίσως χρειαστούν ακόμη πολλή χρόνια μέχρι να βρεθεί το κατάλληλο φάρμακο».

## Προλάβετε τη με... 2 κινήσεις

### 1 Δείτε τον καρπό

Οι επιστήμονες έχουν διαπισώσει ότι ο καρπός παίζει σημαντικό ρόλο στην ενεργοποίηση της διαδικασίας της ημικρανίας. Η ξαφνική άνοδος της θερμοκρασίας ή ο πόνος της βαρομετρικής πίεσης προκαλούν κούραση στον εγκέφαλο όταν έχουν γενετική προδιάθεση για ημικρανίες.

Αυτό που δεν ξέρουμε είναι το γιατί και το πώς ο καρπός προκαλεί ημικρανίες. Συναρτούν πάνω σε όσους υποφέρουν να παρακολουθούν τον καρπό και να παίρνουν προληπτικά κάποια πιασίλινα, χωρίς ωστόσο να το παρακάνουν.

### 2 Προσέξτε τι τρώτε & τι πίνετε

Οι τροφές είναι ένας άκομο σημαντικό πεδίο έρευνας. Τι αυτό και οι γιατροί συνηθίζουν στους ασθενείς να κρατούν ημερολόγιο με το τι τρώνε και πίνουν, ώστε να ξέρουν αν συσχετίζονται με τις κρίσεις τους. Εκεί διαπιστώνεται άμεση σχέση κατανάλωσης σοκολάτας, καφέινης, αλκοόλ, σπινάκι, τυρί με την εμφάνιση των κρίσεων. Όμως αυτά μπορεί να είναι διαφορετικά για τον καθένα.

## Συμπέρασμα:

Ακολουθήστε τις συμβουλές των επιστημόνων και μείνετε μακριά από τροφές που σας «ενοχλούν», αποφεύγετε την απότομη αλλαγή θερμοκρασιών και κατά τη διάρκεια της κρίσης ζητήστε σε ορισμένα δωμάτια χωρίς θόρυβο. Τέλος, συνιστάται να μη χρησιμοποιείτε τακτικά πιασίλινα, αλλά να ακολουθείτε πιστά την αγωγή που σας έχει χορηγηθεί για την πρόληψη της ημικρανίας.