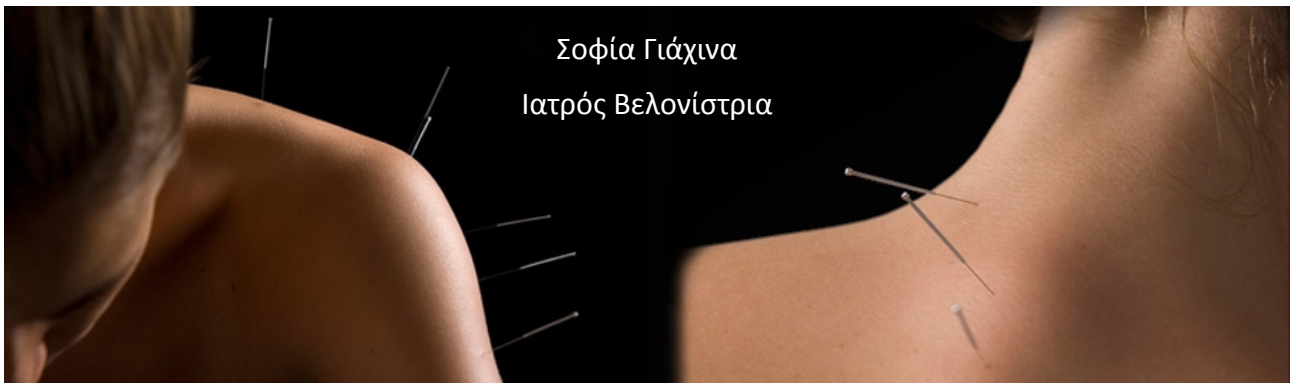


Ημικρανία – Θεραπεία χωρίς φάρμακα

Ημικρανία – Θεραπεία με βελονισμό



Η Θεραπεία της ημικρανίας και ο βελονισμός

Περιγραφές της ημικρανίας συναντάμε στα αρχαία κείμενα των Κινέζων πριν από 3000 χρόνια. Αυτή η νοσολογική οντότητα αναφέρεται και από τον Ιπποκράτη. Η λέξη ημικρανία προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη "Hemicrania" – το μισό του κεφαλιού.



Η ημικρανία είναι έντονος πονοκέφαλος κατατοπισμένος στο ήμισυ του κεφαλιού, πολλές φορές με εμφάνιση του φαινομένου της λεγομένης "αύρας" που προηγείται του πόνου (θόλωση της όρασης, μυγακία και φωτεινά φλασάκια στα μάτια, διαταραχή της όσφρησης, της ομιλίας, ίλιγγος).

Η ημικρανία είναι είδος πονοκεφάλου το οποίο έχει αγγειακή προέλευση. Ο πόνος συνήθως εντοπίζεται στους κροτάφους, στο μέτωπο, στο μάτι, στο αυτί, στη γνάθο και αρκετά συχνά στην περιοχή του αυχένα ή στην ωμοπλάτη. Όλα τα παραπάνω εξαρτώνται από πια κρανιακά αγγεία τα οποία έχουν διασταλεί και προκαλούν μη σωστή αιμάτωση των εγκεφαλικών κύτταρων λόγω συμπίεσής τους από τους παρακείμενους ιστούς. Οξύς, αυξανόμενης έντασης πονοκέφαλος που μπορεί να συνοδεύεται από τάση για εμετό, ίλιγγο, φωτοφοβία, διάρροια, συχνουρία και ρίγη. Συνήθως διαρκεί από μερικές ώρες μέχρι και 3 μέρες, εξαντλώντας τις ψυχικές και σωματικές δυνάμεις του πάσχοντος.

Με το πέρας της κρίσης, για αρκετές ημέρες ο άρρωστος νιώθει εξαντλημένος ανίκανος να εργαστεί και γενικώς να ανταποκριθεί φυσιολογικά στις καθημερινές του υποχρεώσεις. Με επαναλαμβανόμενες κρίσεις επί μακρό χρονικό διάστημα η νόσος αυτή καθιστά τον πάσχοντα σχεδόν ανάπηρο.

Κάθε δυνατός πονοκέφαλος χρήζει ιατρικής διερεύνησης με σκοπό τον αποκλεισμό επικινδύνων για την ζωή του ασθενούς καταστάσεων που συνοδεύονται με έντονη κεφαλαλγία όπως όγκος,

ανεύρυσμα η αιμάτωμα του εγκέφαλου. Εφόσον έχουν αποκλειστεί αυτά τα παραπάνω θανατηφόρα πολλές φορές αίτια πονοκέφαλου και επιβεβαιωθεί η διάγνωση της ημικρανίας από τον ιατρό, ο άρρωστος θα πρέπει να αποφεύγει κατά πρώτο λόγο εκλεκτικούς παράγοντες της εμφάνισης της ημικρανίας, όπως:

Αλκοόλ

Υπερβολική σωματική κόπωση

Πολύ δυνατό τεχνητό φως ή διακεκομμένο φώς με φλας

Στρες

Όσφρηση εντόνων οσμών (ακόμη και μιας κολώνιας)

Έλλειψη ύπνου

Η έμμηνος ρύση και οι απότομες αλλαγές του καιρού, επίσης μπορούν να προκαλέσουν κρίση ημικρανίας

Η θεραπεία της ημικρανίας με κλασσικές μεθόδους περιορίζεται στη χορήγηση αγγειοσυσταλτικών φαρμάκων σε συνδυασμό με ισχυρά παυσίπονα για την αντιμετώπιση της κρίσης και δεν προσφέρουν οριστική εξάλειψη της νόσου. Οι παρενέργειες των φαρμάκων και μακροχρόνια χρήση τους θα οδηγήσει με μαθηματική ακρίβεια σε εμφάνιση και άλλης παθολογίας (νεφρά, συκώτι κ.τ.λ.)

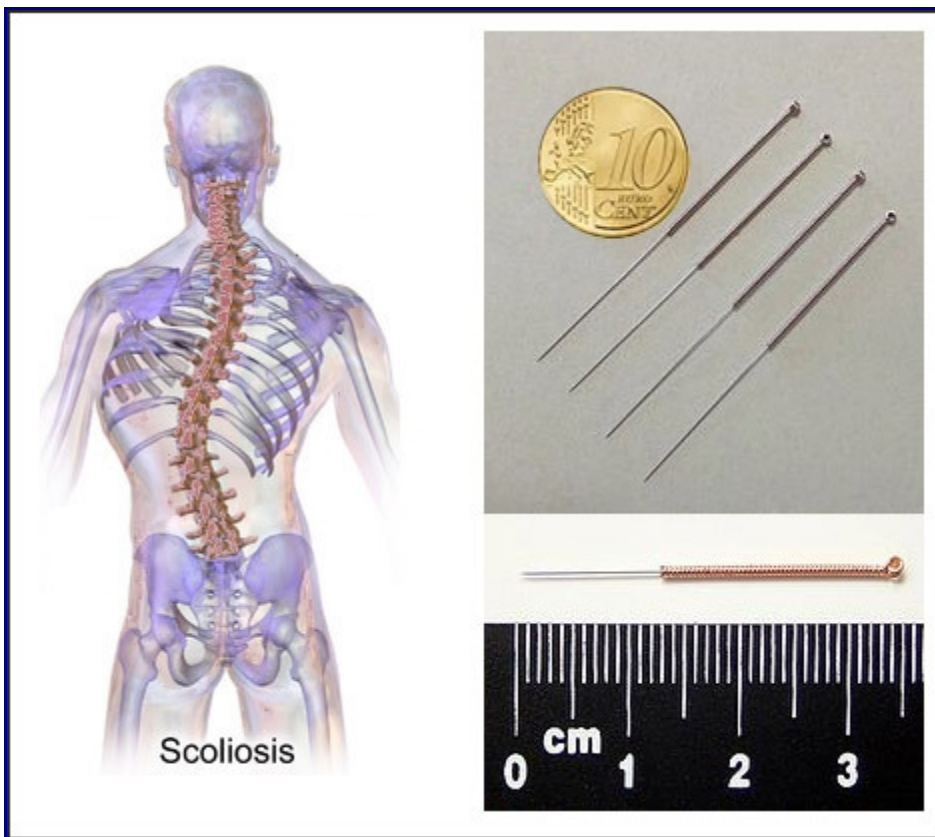
Τα αίτια της ημικρανίας είναι η αγγειακή δυσλειτουργία. Όμως τι είναι αυτό που την προκαλεί; Εδώ έχουμε να κάνουμε με ένα αλγόριθμο, μια αλυσίδα λειτουργιών του νευρικού και ενδοκρινικού συστήματος του οργανισμού και εδώ ακριβώς είναι ειδική η βελονοθεραπεία. Ο έμπειρος βελονιστής με διάφορες διαγνωστικές μεθόδους της ανατολίτικης αυτής θεραπείας που βλέπει και αντιλαμβάνεται το οργανισμό μας σαν ένα ενιαίο σύστημα συνεργασίας και αλληλοεπίδρασης τρισεκατομμυρίων κυττάρων, έχει τη δυνατότητα να αποκαλύψει την “ρίζα του κακού” που πολλές φορές μπορεί να μην είναι μία! Ο βελονισμός έχει θεραπευτική και ρυθμιστική επίδραση και όχι μόνο αναλγητική όπως λανθασμένα προβάλλεται η άποψη αυτή στην Ελλάδα για διάφορους λόγους που δεν έχω σκοπό να αναφέρω τώρα.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO Chronicle, 1980) κατάρτισε ένα κατάλογο κυρίων ενδείξεων για εφαρμογή του βελονισμού ως αυτοτελούς θεραπείας σε δεκάδες ασθένειες, περιλαμβανομένης και της ημικρανίας. Σαν ιατρός βελονιστής επί 25 χρόνια τώρα, έχω θεραπεύσει οριστικά δεκάδες περιπτώσεις βαριάς ημικρανίας και θα ήθελα να σας αναφέρω ένα από αυτά σαν παράδειγμα για να καταλάβει κανείς καλύτερα πως γίνεται και πόσο χρονικό διάστημα απαιτείται.

Κοπέλα 28 χρονών με κρίσεις ημικρανίας επί 1,5 χρόνο με συχνότητα 1 φορά κάθε 10- 15 ημέρες, με αυξανόμενη ένταση πόνου και διάρκεια 2-3 ημέρες, με φαρμακευτική αγωγή που τους τελευταίους 4-5 μήνες δεν βοηθούσε πια, “κατέληξε” όπως αναφέρει η ίδια στον βελονισμό, επειδή είναι το τελευταίο που δεν έχει δοκιμάσει ακόμα και επειδή μια φίλη της θεραπεύτηκε στο ιατρείο μου από σπαστική κολίτιδα. “Η τελευταία κρίση με οδήγησε στο νοσοκομείο, όπου με ορό στο χέρι στο ράντζο του διαδρόμου, από το πόνο ήθελα να αυτοκτονήσω» όπως λέει. Ο ορός με βοήθησε αλλά “τρέμω και μόνο στην ιδέα να επανέλθει η ημικρανία σε αυτήν την ένταση”. Η κατάσταση που περιγράφει η κοπέλα ταλαιπωρεί το 11% του πληθυσμού του πλανήτη και κυρίως το γυναικείο φύλλο.

Πρώτο μέλημά μου ήταν να πάρω το ιστορικό της ασθενούς.

Η κοπέλα είναι υπάλληλος σε ιδιωτική εταιρία, δουλεύει 8 ώρες στον υπολογιστή, έχει σκολίωση και πόνους στην ράχη, στην ωμοπλάτη, στον αυχένα, στους ώμους και μούδιασμα στα δάκτυλα καθημερινά με διαφορετική ένταση. Η περίοδος διαρκεί 6-7 μέρες και λόγω ινομύματος χάνει πολύ αίμα (φερριτίνη-σίδηρος κάτω από το φυσιολογικό, όπως έδειξαν αργότερα οι εξετάσεις) και οπωσδήποτε έχει ημικρανίες, πόνους στη κοιλιά και στη μέση. Είναι άτονη, χλωμή και ομιλεί πολύ σιγά σχεδόν ψυθιριστά. Ο σφυγμός της είναι ρηχός, αδύναμος, επιφανειακός στο κανάλι του νεφρού και ταχύς (90), η δε αρτηριακή πίεση είναι χαμηλή (9,5 – 7,8).



Η Διάγνωσή μου

Υπόταση, σιδηροπενική αναιμία, αυχενικό σύνδρομο, χρόνια κόπωση λόγω έλλειψης ύπνου (μένει στο Καματερό, εργάζεται στο κέντρο, έχει 3 μικρά παιδιά, οπότε κοιμάται 5 ώρες μόνο). Αυτό αποτελεί συνδυασμό πολλών παθολογικών καταστάσεων και παραγόντων που αυξάνουν την συχνότητα, διάρκεια και ένταση των κρίσεων ημικρανίας. Επιπλέον καθιστική εργασία με επιβαρυντικό παράγοντα (σκολίωση), έλλειψη άσκησης, μη σωστή οξυγόνωση των οργάνων και των ιστών λόγω αναιμίας.

Συνιστάται

Αμπούλες σιδήρου δια στόματος επί 3 μήνες, ειδική γυμναστική κατά την ώρα της εργασίας, άσκηση έστω τα Σαββατοκύριακα, αλλαγή μαξιλαριού και θέσης ύπνου, βελονισμός – 10 συνεδρίες οπωσδήποτε, συνολικής διάρκειας ενός μηνός περίπου.



Αποτελέσματα θεραπείας βελονισμού

- Μετά την 3η συνεδρία βελονισμού | 9η ημέρα θεραπείας – Η κρίση ημικρανίας πιο ήπια από άλλες – αντιμετωπίστηκε πλήρως με τον βελονισμό.

- **Μετά την 5η συνεδρία | 13η ημέρα θεραπείας** – Οι πόνοι στον αυχένα και στην ωμοπλάτη μειώθηκαν κατά 90%. Δεν υπάρχει μούδιασμα στα δάκτυλα, αλλά πονούν όμως ακόμα τα χέρια και οι ώμοι.
 - **Μετά την 7η συνεδρία | 17η ημέρα θεραπείας** – Έρχεται χαμογελαστή και μου λέει “είμαι πολύ καλύτερα γιατρέ, έκανα και sex!”
 - **Μετά την 8η συνεδρία | 22η ημέρα θεραπείας** – Απότομη αλλαγή του καιρού έχει φέρει μικρής διάρκειας πονοκέφαλο που πέρασε μόνος του σε 1 ώρα.
 - **Μετά την 9η συνεδρία | 28η ημέρα θεραπείας** – Έχουν μείνει μικρά πονάκια στα χέρια μόνο όταν απλώνει ρούχα στη ταράτσα.
 - **Μετά την 10η συνεδρία | 33η ημέρα θεραπείας** – 29 μέρες χωρίς ημικρανία. Δεν πονάει πουθενά, έχει διάθεση και αισιοδοξία. Χαμόγελα βεβαίως και από την πλευρά μου διότι νιώθω πλήρως ικανοποιημένη!
- Συνιστώ 1 φορά το μήνα για 6 μήνες ακόμα, βελονισμό για να σταθεροποιήσουμε τα αποτελέσματα.

Μια συμβουλή ακόμη. Έχετε κρίση ημικρανίας; Στο ξεκίνημά της μπορεί να βοηθήσει 1 κουτάλι παγωτού ή 1 παγάκι στον ουρανίσκο! Κρατήστε το καλά σφιχτά με την γλώσσα σας. Η υποθερμία που προκαλεί στον υποθάλαμο αυτή η πράξη μπορεί να σταματήσει την επερχόμενη ημικρανία.

Με πολύ αγάπη προς όλους τους αναγνώστες.

Σοφία Γιάχινια – Ιατρός Βελονίστρια

Χρήστου Μάντικα 10-12 & Ευελπίδων

Κυψέλη, Αθήνα

Τηλ: 210 8220961 / 6936 555388

<http://blogtherapeia.wordpress.com/2014/09/28/ημικρανια-θεραπεια-βελονισμος/>