

## Αρμόδιος σύμβουλος της CSG

Πρόεδρος: Δρ. Harald Müller 41539 Dormagen  
τηλ. 02133 – 478484

[Harald.Mueller@Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe.de](mailto:Harald.Mueller@Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe.de)

Γενικός Γραμματέας: Jakob C. Terhaag, 52525  
Waldfeucht τηλ. 02455 – 9309954 Fax 02455  
9309952

[Jakob.C.Terhaag@Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe.de](mailto:Jakob.C.Terhaag@Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe.de)

Αντιπρόεδρος : Hans-Josef Liebertz, 50321 Brühl  
τηλ.02232 – 931550

[H.Josef.Liebertz@Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe.de](mailto:H.Josef.Liebertz@Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe.de)

Ταμίας : Anja Alsleben, 48599 Gronau τηλ.02562 –  
965255

[Anja.Alsleben@Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe.de](mailto:Anja.Alsleben@Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe.de)

## Αρμόδιος σύμβουλος στην περιοχή σας:

Τονίζεται ότι η προώθηση και η  
αναπαραγωγή με σκοπό την δωρεάν  
διάδοση είναι επιθυμητή.

Για το σκοπό αυτό, σας παρακαλούμε να ζητήσετε μία  
δισκέτα ή να κατεβάσετε τα απαιτούμενα στοιχεία από  
την παρακάτω ιστοσελίδα. Η αλλαγή του  
περιεχόμενου ή της δομής δεν επιτρέπεται.

Copywrite 2001

**CSG e.V.**  
Talstr. 53  
52525 Waldfeucht

**Tel. 0049 2455 / 9309954**

[www.clusterkopf.de](http://www.clusterkopf.de)  
[www.clusterkopfschmerz.de](http://www.clusterkopfschmerz.de)  
[www.clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de](http://www.clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de)  
[info@clusterkopfschmerz.de](mailto:info@clusterkopfschmerz.de)

1.1-260601

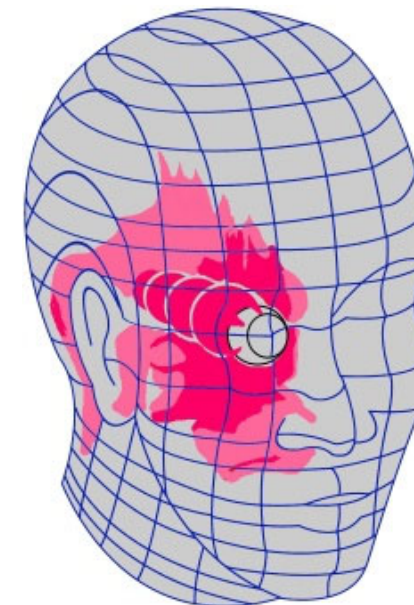
Für die Übersetzung dieses Flyers danken wir sehr herzlich  
**tectranslate OHG**, unserem Sponsor für Übersetzungen –  
[www.tectranslate.com](http://www.tectranslate.com) - Sabine Nowak

# Πονοκέφαλος Cluster – Τι είναι?

# CSG

**Clusterkopfschmerz** (πονοκέφαλος Cluster) -  
**Selbsthilfe** (Αυτοβοήθεια) -  
**Gruppen** (Ομάδες)

Deutschland



## Πονοκέφαλος Cluster – Τι είναι?

Τι είναι ο πονοκέφαλος Cluster ? Ο πολύ οδυνηρός πονοκέφαλος Cluster, που λέγεται και πονοκέφαλος Bing – Horton, σχεδόν πάντα παρουσιάζεται μονόπλευρα και σταθερά στην ίδια πλευρά. Τις περισσότερες φορές διαρκεί μερικές εβδομάδες το χρόνο. Ανάλογα με την εξέλιξη του διαχωρίζεται σε διαφορετικούς τύπους. Η ονομασία Cluster προέρχεται από τα Αγγλικά και σημαίνει δέσμη. Λέγεται ότι οι κρίσεις εκδηλώνονται τις περισσότερες φορές σε συγκεκριμένες εποχές, για παράδειγμα την άνοιξη ή το φθινόπωρο. Πρόσφατες εξετάσεις το διαψεύδουν. Οι εξαιρετικά δυνατοί πονοκέφαλοι εκδηλώνονται με τη μορφή κρίσεων και είναι σχεδόν πάντα μονόπλευροι στην περιοχή των ματιών ή των κροτάφων. Η κρίσεις, που παρουσιάζονται χωρίς προειδοποίηση και συνήθως τη νύχτα περίπου μιάμιση ώρα αφού κοιμηθούμε, διαρκούν από 15 λεπτά έως και 3 ώρες. Πολλοί πάσχοντες ξυπνάνε από τον πόνο ή υποφέρουν την ημέρα. Η συχνότητα κυμαίνεται μεταξύ μιας και οχτώ κρίσεις την ημέρα/νύχτα. Με την εκδήλωση του πονοκεφάλου, σαν κανόνας, αρχίζει να τρέχει η μύτη στην προσβαλλόμενη πλευρά και κοκκινίζει και δακρύζει το μάτι. Σε αντίθεση με τους ανθρώπους που πάσχουν από ημικρανίες και οι οποίοι αποφεύγουν το φως και αναζητούν ηρεμία, ο πάσχων από πονοκέφαλο Cluster διακατέχεται από ανησυχία. Κινείται συνεχώς, πιέζει τους κροτάφους ή τα μάτια, αναζητάει δροσιά και σε ακραίες περιπτώσεις φωνάζει και χτυπάει το κεφάλι του στον τοίχο. Σε ποσοστό περίπου 80 % των πασχόντων από Cluster παρουσιάζονται οι κρίσεις περιοδικά για μερικές εβδομάδες ή κάποιους μήνες το χρόνο. Αναφέρεται τότε ως κρίση πονοκεφάλου Cluster. Κατά την διάρκεια της περιόδου που εκδηλώνεται ο πονοκέφαλος Cluster, οι πόνοι συχνά αντιμετωπίζονται στα λεγόμενα Trigger (Σημεία Πυροδότησης Πόνου). Μια περίοδος Cluster μπορεί να διαρκέσει μερικές μέρες έως μερικούς μήνες. Μετά ακολουθούν εβδομάδες, μήνες, ακόμα και χρόνια, όπου ο πάσχων μπορεί να μην έχει καμία ενόχληση.

## Αίτια των πονοκεφάλων ClusterΤα

πραγματικά αίτια των πονοκεφάλων Cluster είναι ακόμα άγνωστα. Υπάρχουν όμως δύο θεωρίες, βάση των οποίων γίνεται προσπάθεια να δοθεί εξήγηση για το πώς προκαλούνται οι πονοκέφαλοι Cluster.

### Οι πονοκέφαλοι Cluster είναι πονοκέφαλοι αγγείων.

Αυτή η θεωρία βασίζεται στην αντίληψη ότι ουσίες που διευρύνουν τα αγγεία μπορούν να προκαλέσουν μία προσβολή Cluster. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, οι πόνοι προκαλούνται από μία φλεγμονή χωρίς βακτήρια του φλεβώδους πλέγματος των ματιών και του ιγμόρειου άντρου. Μεταβολές αυτών των φλεβών θα μπορούσαν να φανούν σε διαδικασίες διαγνωστικών εικόνων. Η πύκνωση που προκαλείται από την φλεγμονή στις φλέβες εμποδίζει τη ροή του αίματος και πιέζει την καρωτίδα (Arteria carotis) στο τοίχωμα του καναλιού μέσω του οποίου οδεύει προς το κρανίο.

Το ερέθισμα στο συμπαθητικό νευρικό σύστημα προκαλεί τα συνηθισμένα συμπτώματα όπως τη δακρύρροια, το κοκκίνισμα των ματιών και τη βουλωμένη μύτη που έχει την τάση να τρέχει.

### Ο υποθάλαμος φταίει

Η δεύτερη υπόθεση, βασίζεται στην αντίληψη ότι οι πάσχοντες από πονοκεφάλους Cluster έχουν μια αυξημένη εγκεφαλική μάζα στην περιοχή του υποθαλάμου, που είναι ένα μέρος του μεσολόβιου. Επειδή το μεσολόβιο ρυθμίζει, μεταξύ άλλων, τον ρυθμό που κοιμάται κανείς και ξυπνάει και άλλες βιολογικές ρυθμίσεις, θα μπορούσε η συμμετοχή αυτών να εξηγή την τακτική εμφάνιση και το ρυθμό (άνοιξη / φθινόπωρο) των πονοκεφάλων Cluster. Διαδικασίες διαγνωστικών εικόνων δείχνουν σε πάσχοντες, κατά την διάρκεια κρίσης πονοκεφάλου Cluster, μία αυξημένη κίνηση των κυττάρων των νεύρων που δεν υφίσταται σε πάσχοντες άλλου είδους πονοκεφάλων. Είναι πολύ σημαντικό για τον πάσχοντα να βρει έναν γιατρό που να γνωρίζει καλά αυτό το πρόβλημα. Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο, αλλά αξίζει το κόπο.

**Εάν είσαστε από τους πάσχοντες, ψάξτε μέχρι να βρείτε τον 'κατάλληλο' γιατρό.**

Μια άλλη σημαντική εναλλακτική λύση για να αντιμετωπίσετε τους πονοκεφάλους Cluster και τις συνέπειές τους, είναι η συμμετοχή σε ομάδα αυτοβοήθειας. Αυτή την εποχή ιδρύονται στην Γερμανία ανεξάρτητες ομάδες αυτοβοήθειας πονοκεφάλων Cluster. Για να ξεχωρίζουν από άλλες δραστηριότητες και για να παρουσιάζονται σαν ομάδα, χρησιμοποιούν την συντομογραφία

CSG.

Εάν είσαστε από τους πάσχοντες, σας καλούμε να συμμετάσχετε. Θα βοηθήσετε τον εαυτό σας και άλλους. Στην μπροστινή σελίδα αυτού του εντύπου μπορείτε να βρείτε τους αρμόδιους συμβούλους. Εάν δεν θέλετε ή δεν μπορείτε να συμμετάσχετε ενεργά, είτε είσαστε πάσχων είτε όχι, μπορείτε να βοηθήσετε με οικονομική ενίσχυση. Μπορείτε επίσης να μας υποδείξετε κάποιο χορηγό . Σε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο διατίθεται ακόμα χώρος για τον χορηγό.....