



## “Μίλα για την ημικρανία σου” εκστρατεία ευαισθητοποίησης με την υπογραφή της Novartis

16|10|2019

**Για την πλειοψηφία των Ελλήνων, η ημικρανία αποτελεί συνώνυμο του δυνατού πονοκέφαλου – μια εσφαλμένη αντίληψη που δυστυχώς εξακολουθεί να κυριαρχεί, δυσχεραίνοντας την προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή των ασθενών1. Αυτό επεσήμανε ο κ. Γρηγόριος Ρομπόπουλος MD, Επιστημονικός Διευθυντής, Επικεφαλής Ιατρικού Τμήματος στη Novartis Hellas, στο πλαίσιο της εκστρατείας ευαισθητοποίησης «ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ ΣΟΥ» διοργάνωσε η εταιρεία.**

«Η ελλιπής ενημέρωση του κοινού για την ημικρανία έχει δυστυχώς δημιουργήσει την αντίληψη ότι πρόκειται για έναν δυνατό πονοκέφαλο. Ακόμη και άτομα στονεύ κοινωνικού ή εργασιακού περιβάλλοντος ενός ανθρώπου που ημικρανία δυσκολεύνταν να κατανοήσουν την αληθινή επίπτωσή της στην καθημερινότητά του. Η εκστρατεία ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ ΣΟΥ, έχει ως στόχο να συμβάλει στην ενημέρωση όλων μας για τις πραγματικές διαστάσεις της ημικρανίας, ώστε κάθε ασθενής να αισθάνεται ότι μπορεί να μιλήσει ανοικτά για την εμπειρία του και βρίσκοντας την κατανόηση και την υποστήριξη που χρειάζεται, να μπορέσει να μειώσει την επιβάρυνση της νόσου στη ζωή του».

Όπως ανέφερε η **κα Εβίνα Ηλιοπούλου, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, Head of Occupational Health Psychology, EAP Hellas**, αντίστοιχα υψηλή είναι και η ψυχολογική επιβάρυνση της νόσου. «Καθώς οι κρίσεις ημικρανίας εκδηλώνονται απρόβλεπτα, πολλοί ασθενείς αισθάνονται ότι δεν έχουν τον έλεγχο της ζωής τους, μία αίσθηση που αναπόφευκτα προκαλεί άγχος και αισθήματα απομόνωσης και απογοήτευσης. Πολλοί επίσης αποφεύγουν να μοιράζονται την εμπειρία τους, θεωρώντας ότι δε θα βρουν κατανόηση από το συνομιλητή τους και θα χαρακτηριστούν υπερβολικοί. *Με άλλα λόγια, οι άνθρωποι αυτοί νιώθουν ότι “σηκώνουν το βάρος της νόσου” μόνοι τους*» υπογράμμισε η κα Ηλιοπούλου.

Σύμφωνα με την κα Μαρία Χατζησταύρου, Interior Architect, ο χώρος ανάπτυξης του ατόμου που βιώνει μια κρίση ημικρανίας μπορεί να διαμορφωθεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να μειωθεί η βαρύτητα των συμπτωμάτων. «Η αυξημένη ευαισθησία στο φως και στους ήχους μπορούν να αμβλυνθούν εάν το άτομο επιλέξει ένα ήσυχο, σκοτεινό χώρο για να αναπαυτεί. **Οι τοίχοι αυτού του χώρου πρέπει να έχουν ένα απαλό ουδέτερο χρώμα και σκουρόχρωμες κουρτίνες**, ώστε να απορροφούν όσο το δυνατόν περισσότερο ηλιακό φως. Στο δωμάτιο δεν θα υπάρχει ανοικτή τηλεόραση ή ηλεκτρονικός υπολογιστής, καθώς η ακτινοβολία της οθόνης μπορεί να επιδεινώσει την ημικρανία» εξήγησε η κα Χατζησταύρου, προχωρώντας στην παρουσίαση του δωματίου.

### Σχετικά με την ημικρανία

Η ημικρανία είναι μια σοβαρή νευρολογική διαταραχή που στην Ελλάδα επηρεάζει περίπου **1,2 εκατομμύρια ενήλικες**. Ωστόσο, οι περισσότεροι ασθενείς καθυστερούν να διαγνωστούν, καθώς επισκέπτονται διαφορετικές ιατρικές ειδικότητες, προτού καταλήξουν στον νευρολόγο, που είναι αρμόδιος για τη διαχείριση της νόσου.

Η ημικρανία έχει χαρακτηριστεί ως **η 2η ατία αναπτηρίας (DALYs)4 παγκοσμίως**, λόγω της σημαντικής προσωπικής και κοινωνικής της επιβάρυνσης. Ειδικότερα, πολλοί ασθενείς αναγκάζονται να χάνουν σημαντικές στιγμές με τα αγαπημένα τους πρόσωπα και να περιορίζουν τη συμμετοχή τους σε καθημερινές δραστηριότητες.

Όσον αφορά στην επαγγελματική ζωή, η ημικρανία προκαλεί μείωση της παραγωγικότητας, ενώ ορισμένες φορές οι ασθενείς αναγκάζονται να χάνουν ημέρες εργασίας. Κάθε χρόνο, εκτιμάται ότι **χάνονται κατά μ.ο. 25.3 εργάσιμες ημέρες** ανά ασθενή με ημικρανία, λόγω απουσίας από την εργασία και μειωμένης παραγωγικότητας.

Αξίζει να σημειωθεί ότι **η συνολική οικονομική επιβάρυνση της ημικρανίας στην Ελλάδα για το 2017 εκτιμήθηκε σε περίπου μισό δισ. Ευρώ**, ενώ το 1/3 του συνολικού κόστους της ημικρανίας, δηλαδή 145 εκατ. ευρώ, οφείλεται στην απώλεια παραγωγικότητας των ασθενών εξαιτίας μειωμένης απόδοσης στην εργασία τους. Επιπλέον, το άμεσο ιατρικό κόστος (δηλαδή το κόστος της ιατρικής περιθαλψης και το κόστος της φαρμακευτικής αγωγής) ανέρχεται στα **302 εκατ. ευρώ**, εκ των οποίων ποσοστό 74% αφορά κυρίως στις συχνές επισκέψεις των ασθενών σε ιατρούς, τακτικά εξωτερικά ιατρεία και ΤΕΠ νοσοκομείων. Τέλος, υπογραμίζεται ότι ποσοστό 83% του άμεσου ιατρικού κόστους βαρύνει τον ίδιο τον ασθενή (ιατρικές δαπάνες ασθενή).

In this article

[ΥΓΕΙΑ ΖΩΗ](#)

[Novartis](#)

[Μίλα Για Την Ημικρανία Σου](#)