

7.Cefalee de tensiune

In functie de frecventa cefaleei, aceasta se clasifica in:

- Cefalee de tensiune rara, episodica (mai putin de o zi de cefalee pe luna)
- Cefalee de tensiune frecventa, episodica (1-14 zile de cefalee pe luna)
- Cefalee de tensiune cronica (15 zile pe luna, pentru cel putin 3 luni)

Incidenta

Forma episodica este prezenta la 20 – 40% din populatia adulta

- 3% din populatia adulta sufera de cefalee tensionala cronica
- mai frecvent la persoanele de 30-40 ani
- femeile sunt 2 ori mai afectate in comparative cu barbatii

Simptome

Durerea este resimtita bilateral, rareori pe o jumatate de cap, ca o senzatie de strangere in centura, apasare, apare deseori zilnic in anumite perioade sau poate fi intermitenta. Durata simptomelor este de la 30 minute pana la 7 zile continuu.

Persoanele ce sufera de aceasta forma de cefalee pot descrie de asemenea senzatie de contractura musculara la nivelul musculaturii scalpului, gatului sau umerilor. Este important de retinut ca cefaleea recurenta poate aparea si la persoanele ce sufera de migrena.

Spre deosebire de migrena, persoanele cu cefalee prezinta mai rar tulburari de vedere, greata si varsatura asociate durerilor de cap. Activitatea fizica nu intensifica durerile din cefaleea de tensiune, iar lumina si zgomotele pot uneori agrava simptomele algice.

Factori declansatori

Potentialii factori declansatori sunt:

- stresul (cel mai frecvent)
- depresia si anxietatea
- oboseala cronica
- contractii repetate ale musculaturii fetei, in special al muschilor masticatori ca urmare a emotiilor sau stresului

Diagnosticare cefalee de tensiune

Pentru a se stabili un diagnostic corect, medicul neurolog va efectua anamneza si un examen clinic. Se recomanda sa folositi un jurnal al durerii, in care sa notati caracteristicile acesteia timp de 4 saptamani.

Pentru a face un diagnostic diferential corect medicul neurolog poate solicita efectuarea unor investigatii imagistice cerebrale, pentru excluderea unei cauze secundare a durerilor (ex. daca caracteristicile cefaleei sunt atipice, daca istoricul atacurilor cefalgice se modifica sau daca sunt prezente anomalii neurologice persistente). De cele mai mult ori se solicita efectuarea unui RMN cerebral cu AngioRM.

Tratament

Se recomanda terapia medicamentoasa acuta pentru pacientii cu cefalee de tensiune episodica sau cronica. Aceasta presupune administrarea la nevoie sau pe perioade scurte a medicatiei analgice din clasa antiinflamatoarelor non-steroidine (aspirina, ibuprofen, naproxen, ketoprofen,

indometacin etc).

Tratamentul profilactic se poate recomanda la pacientii cu cefalee cronică, și poate fi luată în considerare și de pacientii cu episoade foarte frecvente de cefalee de tensiune (amitriptilina în doze mici, venlafaxina, mirtazapina, topiramat etc.).

Pentru toți pacientii cu cefalee se poate lua în considerare managementul non-medicamentos. Mai exact se recomandă: tratamente psihocomportamentale, EMG biofeedback, tehnici de relaxare, fizioterapie, acupunctura, masaj de relaxare.