

Πονοκέφαλος μετά από επισκληρίδιο ή ραχιαία Τι πρέπει να γνωρίζεις



Headache after an epidural or spinal injection What you need to know

Το φυλλάδιο αυτό περιέχει γενικές πληροφορίες σχετικά με τον πονοκέφαλο που μπορεί να εκδηλωθεί μετά από ραχιαία ή επισκληρίδιο ένεση καθώς και τη θεραπευτική αντιμετώπισή του. Ο σκοπός αυτού του φυλλαδίου είναι να δώσει απαντήσεις στις περισσότερες απορίες σου. Ο αναισθησιολόγος σου θα συζητήσει περαιτέρω μαζί σου. Ελπίζουμε ότι το φυλλάδιο αυτό θα σε βοηθήσει στην περίπτωση που χρειαστεί να συζητήσεις το θέμα αυτό με ένα γιατρό. Εάν, έχοντας διαβάσει αυτό το φυλλάδιο, ανησυχείς για οτιδήποτε ή αισθάνεσαι ότι χρειάζεσαι περισσότερες πληροφορίες, τότε μη διστάσεις να απευθυνθείς στους γιατρούς ή τις μαίες που σε φροντίζουν.

Εισαγωγή

(Introduction)

Ο πονοκέφαλος που εμφανίζεται μετά τη γέννηση ενός μωρού, τόσο στην περίπτωση του φυσιολογικού τοκετού όσο και στην περίπτωση της καισαρικής, είναι ένα συχνό εύρημα. Ωστόσο, υπάρχει ένα συγκεκριμένο είδος πονοκεφάλου που εμφανίζεται μετά από ραχιαία ή επισκληρίδιο αναισθησία και ονομάζεται «πονοκέφαλος μετά από περιοχική αναισθησία». 1 στις 100 με 200 γυναίκες που κάνουν ραχιαία ή επισκληρίδιο έχουν την πιθανότητα να εκδηλώσουν αυτό το είδος πονοκεφάλου.

Τι προκαλεί τον πονοκέφαλο;

(What causes the headache?)

Ο πονοκέφαλος συνήθως εμφανίζεται σε χρονικό διάστημα από λίγες ημέρες έως μια εβδομάδα μετά την επισκληρίδιο ή τη ραχιαία. Συνήθως εντοπίζεται στο μπροστινό ή στο

πίσω μέρος του κεφαλιού, ανακουφίζεται όταν ξαπλώνεις και χειροτερεύει όταν κάθεσαι, στέκεσαι όρθια, σκύβεις ή κουράζεσαι. Μπορεί να συνοδεύεται από πόνο στον αυχένα, ναυτία και τάση για εμετό και φωτοφοβία (δηλαδή μπορεί να αισθάνεσαι ότι σε ενοχλεί το έντονο φως).

Ο εγκέφαλος και ο νωτιαίος μυελός περιβάλλονται από ένα υγρό (που ονομάζεται εγκεφαλονωτιαίο υγρό). Το υγρό αυτό καλύπτεται από μια μεμβράνη που ονομάζεται σκληρά μήνιγγα. Η επισκληρίδιος αναισθησία, περιλαμβάνει την τοποθέτηση ενός λεπτού σωλήνα (που ονομάζεται επισκληρίδιος καθετήρας) διαμέσου μιας βελόνας (τη βελόνα της επισκληρίδιου) ακριβώς απέξω από αυτή τη μεμβράνη. Περιστασιακά, η βελόνα αυτή μπορεί κατά λάθος να τρυπήσει τη σκληρά μήνιγγα. Στην περίπτωση της ραχιαίας, η σκληρά μήνιγγα πρέπει να διαπεραστεί από μια λεπτή βελόνα (τη βελόνα της ραχιαίας) έτσι ώστε να εγχυθεί τοπικό αναισθητικό μέσα στο σάκο που περιέχει το εγκεφαλονωτιαίο υγρό. Εάν η βελόνα δημιουργήσει μία τρύπα στη μεμβράνη της σκληράς μήνιγγας, τότε θα υπάρχει διαρροή υγρού από αυτήν την τρύπα, με αποτέλεσμα την πτώση της πίεσης του υγρού που υπάρχει μέσα στο σάκο. Και αυτό ευθύνεται για τα συμπτώματα που συνοδεύουν τον πονοκέφαλο της περιοχικής αναισθησίας (ή αλλιώς πονοκέφαλος μετά από διάτρηση της σκληράς μήνιγγας). Μερικές γυναίκες περιγράφουν αυτόν τον πονοκέφαλο ως μια πολύ άσχημη ημικρανία που χειροτερεύει όταν κάθονται ή στέκονται όρθιες.

Πως μπορώ να ανακουφιστώ από αυτόν τον πονοκέφαλο;

(How can I get rid of the headache?)

Η μόνη θεραπεία που θα χρειαστείς μπορεί να περιλαμβάνει ξεκούραση στο κρεβάτι και απλά παυσίπονα (όπως παρακεταμόλη και δικλοφενάκη [Voltarol]). Επίσης, πρέπει να πίνεις αρκετά υγρά (ο καφές και το τσάι μπορεί να βοηθήσουν) και να αποφεύγεις να σηκώνεις βαριά αντικείμενα ή να καταβάλεις μεγάλη προσπάθεια κατά τη διάρκεια διαφόρων δραστηριοτήτων ή κατά την αφοδευση. Αυτά τα απλά μέτρα ανακουφίζουν συνήθως από τον πονοκέφαλο μέσα σε λίγες ημέρες. Αν ο πονοκέφαλός σου δε βελτιωθεί, τότε ο αναισθησιολόγος σου θα σου συστήσει μια θεραπεία που ονομάζεται «επισκληρίδιος χορήγηση αίματος» (blood patch) (παρακάτω θα βρεις πως γίνεται).

Εάν εμφανίσεις πονοκέφαλο θα σου ζητηθεί να παραμείνεις στο νοσοκομείο έτσι ώστε το προσωπικό να μπορεί να σε παρακολουθεί στενά. Εάν ωστόσο επιθυμείς να πας σπίτι, τότε πρέπει να φροντίσεις να είναι μαζί σου κάποιος που θα μπορεί να σε βοηθάει τις επόμενες δύο με τρεις ημέρες. Πρέπει επίσης να αφήσεις τον αριθμό τηλεφώνου σου στο νοσοκομείο έτσι ώστε να μπορούν να επικοινωνούν μαζί σου και να σε ρωτήσουν πως αισθάνεσαι.

Τι θα συμβεί;

(What will happen?)

Ο αναισθησιολόγος θα σε εξετάσει για να επιβεβαιώσει ότι ο πονοκέφαλος έχει προκληθεί από την επισκληρίδιο ή ραχιαία ένεση. Αν κριθεί αναγκαίο, μπορεί να χρειαστεί να σε εξετάσουν και άλλοι γιατροί. Ο αναισθησιολόγος θα συζητήσει μαζί σου το είδος θεραπείας που ενδείκνυται. Μπορεί αρχικά να σου χορηγηθούν παυσίπονα και καθαρτικά (που θα σε

βοηθήσουν να ενεργείσαι πιο εύκολα έτσι ώστε να μην «πιέζεσαι» κατά την αφόδευση, γεγονός που μπορεί να χειροτερεύσει το πονοκέφαλό σου). Ο αναισθησιολόγος θα σε επισκέπτεται συχνά για τις επόμενες δύο με τρεις ημέρες (ή θα σου τηλεφωνεί εάν έχεις πάει σπίτι) για να ελέγξει την κατάστασή σου. Οι περισσότερες γυναίκες διαπιστώνουν κάποια ανακούφιση και αισθάνονται λιγότερη ενόχληση από τον πονοκέφαλο μετά από μερικές ημέρες.

Εάν ωστόσο ο πονοκέφαλός σου παραμένει το ίδιο ενοχλητικός και σοβαρός, χειροτερεύει ή διαρκεί περισσότερο από μερικές ημέρες, μπορεί να χρειαστεί να περάσεις στην επόμενη θεραπευτική παρέμβαση που είναι η επισκληρίδιος χορήγηση αίματος. Μη διστάσεις να μιλήσεις με τον αναισθησιολόγο που σε επισκέπτεται για να ελέγξει την πρόοδό σου, και στην περίπτωση που είσαι σπίτι τηλεφώνησε στο νοσοκομείο και ζήτη να μιλήσεις με τον αναισθησιολόγο που καλύπτει την αίθουσα τοκετών.

Τι είναι η επισκληρίδιος χορήγηση αίματος;

(What is an epidural blood patch?)

Μια βελόνα εισάγεται στον επισκληρίδιο χώρο (στο χώρο που υπάρχει έξω από το σάκο που περικλείει τα νεύρα σου στη σπονδυλική σου στήλη) με τον ίδιο τρόπο όπως όταν κάνεις επισκληρίδιο για την ανακούφιση από τον πόνο του φυσιολογικού τοκετού. Στην περίπτωση αυτή όμως, μέσα από τη βελόνα της επισκληριδίου δε χορηγούνται παυσίπονα αλλά μια μικρή ποσότητα από το ίδιο σου το αίμα. Αίμα που λαμβάνεται με παρακέντηση μιας φλέβας στο χέρι σου (όπως όταν δίνει αίμα για εξετάσεις αίματος) εγχέεται μέσα από την επισκληρίδιο βελόνα στον επισκληρίδιο χώρο, και αμέσως μετά η επισκληρίδιος βελόνα αφαιρείται.

Το αίμα αυτό θα πήξει και θα αποφράξει την τρύπα διαμέσου της οποίας υπήρχε διαρροή υγρού. Και αυτό θα βοηθήσει να σταματήσει ο πονοκέφαλος.

Η μέθοδος αυτή πραγματοποιείται είτε σε κάποιο από τα δωμάτια στην αίθουσα τοκετών είτε στο χώρο των μαιευτικών χειρουργείων. Δυο αναισθησιολόγοι πρέπει να είναι παρόντες. Ο ένας θα καθαρίσει την πλάτη σου με αποστειρωμένο υγρό και θα τοποθετήσει την επισκληρίδιο βελόνα στο κατάλληλο σημείο στο κατώτερο μέρος της πλάτης σου, αφού πρώτα σου κάνει ένεση με το τοπικό αναισθητικό για να μουδιάσει το σημείο αυτό. Ο δεύτερος αναισθησιολόγος θα κάνει λήψη αίματος από το χέρι σου και θα δώσει το αίμα αυτό στον άλλον αναισθησιολόγο για να το εγχύσει στον επισκληρίδιο χώρο. Η διαδικασία αυτή θα σου φανεί παρόμοια με την επισκληρίδιο ή τη ραχιαία ένεση, όποια από τις δύο είχες αρχικά κάνει.

Είναι φυσιολογικό να αισθανθείς πίεση ή ενόχληση στην πλάτη σου την ώρα που ο αναισθησιολόγος χορηγεί το αίμα στον επισκληρίδιο χώρο. Στην περίπτωση που αισθανθείς πόνο θα πρέπει ενημερώσεις τον αναισθησιολόγο, ο οποίος θα σταματήσει την ένεση μέχρι να αισθανθείς καλύτερα. Η όλη διαδικασία διαρκεί περίπου μισή ώρα.

Πως προετοιμάζομαι για την επισκληρίδιο χορήγηση αίματος;

(How do I prepare for the epidural blood patch?)

Έχοντας διαβάσει αυτό το φυλλάδιο θα γνωρίζεις τι ακριβώς πρόκειται να συμβεί.

Θα ήταν καλό να μοιραστείς τις πληροφορίες που θα βρεις σε αυτό το φυλλάδιο με το σύντροφό σου και την οικογένειά σου (εάν το επιθυμείς) έτσι ώστε να είναι σε θέση να σε υποστηρίξουν. Μπορεί να υπάρχουν πληροφορίες που πρέπει να γνωρίζουν ειδικά εάν πρόκειται μετά να σε φροντίσουν.

Ο αναισθησιολόγος θα σου δώσει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την επέμβαση, θα απαντήσει σε ερωτήσεις που πιθανόν να έχεις και είναι πιθανό να σου ζητήσει να κάνεις κάποιες εξετάσεις αίματος. Εάν πιστεύεις ότι αυτό το φυλλάδιο δεν απαντάει σε όλες τις απορίες σου τότε μπορείς να γράψεις σε ένα φύλλο χαρτί τις όποιες απορίες έχεις και να τις συζητήσεις με τον αναισθησιολόγο σου πριν από την επέμβαση.

Τα μέλη του ιατρικού, νοσηλευτικού ή υγειονομικού προσωπικού θα ζητήσουν τη συγκατάθεσή σου προτού σε εξετάσουν ή σου χορηγήσουν οποιαδήποτε θεραπεία. Είναι σημαντικό να έχεις τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τη θεραπεία που πρόκειται να υποβληθείς πριν δώσεις τη συγκατάθεσή σου. Για το λόγο αυτό πρέπει να ρωτάς τους επαγγελματίες υγείας εάν δεν καταλαβαίνεις κάτι ή εάν χρειάζεσαι περισσότερες πληροφορίες προτού αποφασίσεις.

Οι πληροφορίες που λαμβάνεις πρέπει να σχετίζονται με την κατάσταση της υγείας σου, τις διαθέσιμες εναλλακτικές θεραπείες καθώς και τα οφέλη αλλά και τους κινδύνους που ενέχει ή συγκεκριμένη θεραπευτική παρέμβαση. Είναι σημαντικό ή συγκατάθεσή σου να είναι αυθεντική και έγκυρη. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει:

- Να μπορείς να δώσεις τη συγκατάθεσή σου
- Να έχεις αρκετές πληροφορίες ώστε να μπορείς να αποφασίσεις
- Να αποφασίσεις ελεύθερα και όχι υπό την επιρροή κάποιου άλλου ισχυρού προσώπου

Θα σου ζητηθεί να υπογράψεις ένα έντυπο συγκατάθεσης που λέει ότι καταλαβαίνεις το είδος της θεραπευτικής παρέμβασης στην οποία θα υποβληθείς, τα πλεονεκτήματα και τις επιπλοκές της θεραπείας, και ότι συμφωνείς να υποβληθείς στην επισκληρίδιο χορήγηση αίματος.

Είναι σημαντικό να κάνεις τα ακόλουθα πριν από τη συγκεκριμένη θεραπεία:

- Συνέχισε να παίρνεις παυσίπονα όπως παρακεταμόλη ή κωδεΐνη σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού σου.

- Εάν παίρνεις φάρμακα που επηρεάζουν την πήξη του αίματος (όπως heparin, Fragmin, warfarin, clopidogrel, ticlopidine) πρέπει να τα διακόψεις. Συνέχισε να λαμβάνεις τα υπόλοιπα φάρμακά σου κανονικά.
- Ενημέρωσε τον αναισθησιολόγο σε περίπτωση που έχεις κάνει ένεση με φάρμακο που επηρεάζει την πήξη του αίματος τις τελευταίες 12 ώρες.
- Ενημέρωσε τον αναισθησιολόγο σε περίπτωση που είχες πυρετό ή δεν αισθάνεσαι καλά τις τελευταίες 24 ώρες.
- Θα πρέπει να παραμείνεις ξαπλωμένη για μία με δύο ώρες μετά την επισκληρίδιο, οπότε καλό θα ήταν να έχεις ήδη πάει στην τουαλέτα από πριν.

Θα μπορείς να φας την ημέρα της επέμβασης και δε χρειάζεται να διακόψεις το θηλασμό.

Υπάρχουν επιπλοκές ή κίνδυνοι που σχετίζονται με την επισκληρίδιο χορήγηση αίματος?

(Can there be any complications or risks associated with an epidural blood patch?)

Οι πιο συχνές επιπλοκές είναι η εμφάνιση μελανιάς στο σημείο που ο αναισθησιολόγος τοποθετεί τη βελόνα στην πλάτη σου και προσωρινή οσφυαλγία που διαρκεί μερικές ημέρες. Υπάρχει μια μικρή πιθανότητα (λιγότερο από 1%) η επισκληρίδιος βελόνα να δημιουργήσει κατά λάθος μια ακόμη τρύπα στη μεμβράνη που περιβάλλει το υγρό στο νωτιαίο μυελό, η οποία είναι όμοια με την τρύπα που προκάλεσε αρχικά το συγκεκριμένο πονοκέφαλο. Άλλες σπάνιες επιπλοκές είναι η μόλυνση, η βλάβη νεύρων και η αιμορραγία στη σπονδυλική σου στήλη.

Υπάρχουν άλλες εναλλακτικές θεραπείες?

(Are there other treatments available?)

Υπάρχουν εναλλακτικές θεραπείες αλλά καμία από αυτές δεν είναι τόσο αποτελεσματική όσο η επισκληρίδιος χορήγηση αίματος. Μπορείς να απευθυνθείς στον αναισθησιολόγο σου για περισσότερες πληροφορίες.

Τι συμβαίνει μετά την επισκληρίδιο χορήγηση αίματος?

(What happens after the epidural blood patch?)

Θα πρέπει να παραμείνεις ξαπλωμένη στο κρεβάτι για 2 με 4 ώρες και δεν πρέπει να σηκώσεις βαριά αντικείμενα για τουλάχιστον 2 ημέρες.

Στο 60% με 70% των ασθενών, η επισκληρίδιος χορήγηση αίματος θα θεραπεύσει τον πονοκέφαλο μέσα σε διάστημα μερικών λεπτών ως μερικών ωρών. Στην περίπτωση που ο πονοκέφαλος επιμένει μετά από 24 με 48 ώρες μπορεί να σου συσταθεί από τον ιατρό σου να κάνεις μια δεύτερη επισκληρίδιο χορήγηση αίματος. Είναι πολύ σπάνιο να χρειαστεί να επαναλάβεις τη διαδικασία περισσότερο από 2 φορές. Μερικές φορές, ο πονοκέφαλος εξαφανίζεται μετά την πρώτη επισκληρίδιο χορήγηση αίματος και μετά ξαναεμφανίζεται, και

στην περίπτωση αυτή μπορεί να βοηθήσει μια δεύτερη επισκληρίδιος χορήγηση αίματος. Ο αναισθησιολόγος σου θα συζητήσει μαζί σου σχετικά με αυτό το θέμα.

Εάν η πρόοδός σου κρίνεται ικανοποιητική από τον αναισθησιολόγο σου, τότε θα σου επιτραπεί να πας σπίτι αφού έχουν περάσει 4 με 6 ώρες μετά την επέμβαση. Θα είσαι σε θέση να φροντίζεις το μωρό σου ως συνήθως αλλά μπορεί να χρειαστεί κάποιον να είναι μαζί σου στο σπίτι και να σε βοηθάει με τις καθημερινές σου δραστηριότητες. Υπάρχουν και άλλες αιτίες που προκαλούν πονοκέφαλο, εκτός από τη διάτρηση της σκληράς μήνιγγας. Στην περίπτωση που η επισκληρίδιος χορήγηση αίματος δεν είναι αποτελεσματική και ο πονοκέφαλός σου επιστρέψει, θα πρέπει να ζητήσεις ιατρική συμβουλή, ειδικά αν τα συμπτώματά σου χειροτερεύουν. Στην περίπτωση που εκτός από πονοκέφαλο αισθάνεσαι επίσης νύστα, σύγχυση ή κάνεις εμετό, πρέπει να επιστρέψεις στο νοσοκομείο το συντομότερο δυνατό.

Γενικές πληροφορίες

(General information)

Ελπίζουμε ότι το φυλλάδιο αυτό σε βοήθησε να λύσεις τις περισσότερες απορίες σου, αλλά να θυμάσαι ότι αποτελεί μόνο το σημείο έναρξης για περαιτέρω συζήτηση με τον ιατρό σου. Σε παρακαλούμε να σημειώσεις τις όποιες απορίες σου και να τις απευθύνεις προς τον αναισθησιολόγο σου όταν συναντηθείτε. Εάν χρειάζεσαι περαιτέρω διευκρινίσεις σχετικά με τον πονοκέφαλο που προκύπτει μετά από περιοχική αναισθησία ή σχετικά με την επισκληρίδιο έγχυση αίματος, σε παρακαλούμε να απευθυνθείς σε κάποιον από τα μέλη της ιατρικής ομάδας που σε παρακολουθεί (ιατρό, νοσοκόμο/-α ή μαία).



© Obstetric Anaesthetists' Association 2011

Registered Charity No 1111382

www.oaformothers.info