

Τι πρέπει να γνωρίζει ένας Νευρολόγος για τις κεφαλαλγίες; Η άποψη της Διεθνούς Εταιρείας Κεφαλαλγίας

Μιχάλης Βικελής

Νευρολόγος, MSc in Headache Medicine, PhD

Μέλος της Education Committee, International Headache Society

Περίληψη

Η Επιτροπή Εκπαίδευσης της International Headache Society (Διεθνής Εταιρεία Κεφαλαλγίας) δημιούργησε το παρόν κείμενο με σκοπό να οριστούν οι γνώσεις πάνω στις κεφαλαλγίες που θα πρέπει να έχουν όσοι κατέχουν οι ειδικοί νευρολόγοι. Η συγγραφή του κειμένου αυτού βασίστηκε σε στοιχεία και πληροφορίες που συλλέχθηκαν διεθνώς. Η International Headache Society θεωρεί πως το κείμενο αυτό μπορεί να αποτελέσει τη βάση για την εκπαίδευση των νευρολόγων διεθνώς, αν και σαφώς πρέπει να είναι δυνατόν να υπάρχει ευελιξία για το ακριβές περιεχόμενο και να γίνουν προσαρμογές με βάση και την γνωμοδότηση των ειδικών σε κεφαλαλγίες, ανά χώρα.

Λέξεις-Κλειδιά: Κεφαλαλγία, εκπαίδευση, Διεθνής Εταιρεία Κεφαλαλγίας,

What should a Neurologist know on headaches? The Core Curriculum of the International Headache Society

Michail Vikelis

Neurologist, MSc, PhD

Member, the Education Committee of the International Headache Society

Abstract

The Education Committee of the International Headache Society created a Core Curriculum on Headaches for neurologists, with the aim to define the minimum knowledge about headache required by neurologists for qualification as a specialist in neurology. It is based on information collected from different regions worldwide. Although it is anticipated to represent a basis for education worldwide, this curriculum allows for flexibility and the exact content should be further defined by local headache specialists in the country in which it is used.

Key-Words: Headaches, education, International Headache Society, Core Curriculum

Εισαγωγή

Ο όρος Core Curriculum πάνω σε ένα εκπαιδευτικό θέμα μπορεί να μεταφραστεί ως η «Βασική Εκπαιδευτική Ύλη», δηλαδή ως η απαραίτητη ύλη που ένας εκπαιδευόμενος πρέπει να γνωρίζει, ώστε να θεωρηθούν επαρκείς οι γνώσεις του πάνω στο θέμα. Στα πλαίσια της συμβολής της στη βελτίωση της παρεχόμενης εκπαίδευσης πάνω στις κεφαλαλγίες παγκοσμίως, η International Headache Society (Διεθνής Εταιρεία Κεφαλαλγίας) έθεσε ήδη από το 2009 ως έναν βασικό εκπαιδευτικό στόχο την δημιουργία ενός Core Curriculum για χρήση από τις ιατρικές σχολές και τα προγράμματα εκπαίδευσης ειδικευόμενων νευρολόγων, παγκοσμίως. Έτσι, η Επιτροπή Εκπαίδευσης (Education Committee) της International Headache Society ανέλαβε τη δημιουργία τριών Core

Curriculum: ένα για νευρολόγους, ένα για γιατρούς της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας και ένα φοιτητές ιατρικής.

Το Core Curriculum για νευρολόγους ολοκληρώθηκε το 2011. Σκοπός αυτού του κειμένου είναι να οριστούν οι γνώσεις πάνω στις κεφαλαλγίες που θα πρέπει να έχουν όσοι κατέχουν τον τίτλο του ειδικού νευρολόγου. Η συγγραφή του βασίστηκε σε στοιχεία και πληροφορίες που συλλέχθηκαν διεθνώς. Το τελικό κείμενο τέθηκε σε διαβούλευση και εγκρίθηκε από τα μέλη της International Headache Society.

Αν και, όπως προαναφέρθηκε, ο σκοπός αυτού του Core Curriculum είναι ο ορισμός των ελάχιστων γνώσεων που πρέπει να έχει ένας νευρολόγος, ώστε να μπορεί να ολοκληρώσει την ειδίκευσή του και να θεωρηθεί ειδικός νευρολόγος (εξετάσεις ειδικότητας), η

International Headache Society θεωρεί πως πρέπει να είναι δυνατόν να υπάρχει ευελιξία για το ακριβές περιεχόμενο και να γίνουν προσαρμογές με βάση και την γνωμοδότηση των ειδικών σε κεφαλαλγίες, ανά χώρα.

To Core Curriculum της International Headache Society για τις Κεφαλαλγίες: Η Ύλη

1. Ανατομία και παθοφυσιολογία
 - Κεφαλή και τράχηλος, μήνιγγες, φλοιός του εγκεφάλου, τριδυμοαγγειακό σύστημα, εγκεφαλικό στέλεχος και αυτόνομο νευρικό σύστημα.
 - ο Κλινική εξέταση των μυών, των συνδέσμων και άλλων μαλακών ιστών της περιοχής της κεφαλής και του τραχήλου, συμπεριλαμβανομένης της ψηλάφησης της κροταφικής αρτηρίας για την ανεύρεση ευαισθησίας, της κλινικής εξέτασης του αυχένα και του εύρους των κινήσεων στην αυχενική περιοχή για την ανεύρεση ευαισθησίας, και την κλινική εξέταση των κροταφογοναθικών αρθρώσεων με σκοπό την ανίχνευση περιφερικών αιτιών κεφαλαλγίας.
 - ο Μετάδοση του πόνου στην κεφαλή και τον τράχηλο.
 - ο Η έννοια της αλληλοδυνίας γενικά, και πως αυτή εφαρμόζεται στην κεφαλή και στον τράχηλο.
 - Η παθοφυσιολογία μιας ημικρανικής κρίσης.
 - Η νευροβιολογία, νευροχημεία και νευροφαρμακολογία της ημικρανίας.
 - Η παθοφυσιολογία των τριδυμικών κεφαλαλγιών του αυτόνομου νευρικού συστήματος και της κεφαλαλγίας τύπου τάσεως.
 - Η παθοφυσιολογία των χρόνιων/ επίμονων κεφαλαλγιών.
2. Επιδημιολογία, περιβαλλοντικοί παράγοντες, γενετική και επιβάρυνση.
 - Επιδημιολογικοί παράγοντες και επιβάρυνση (αναπηρία) που η ημικρανία, η κεφαλαλγία τύπου τάσεως, η αθροιστική κεφαλαλγία και οι σημαντικότερες δευτεροπαθείς κεφαλαλγίες προκαλούν.
 - Περιβαλλοντικοί παράγοντες (εκλυτικοί/ πυροδοτικοί παράγοντες ή άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες για τις πρωτοπαθείς κεφαλαλγίες).
 - Τρέχουσα γενετική της ημικρανίας, συμπεριλαμβανομένης της γνώσης των γονιδίων.
 - Γενετική άλλων κεφαλαλγιών ειδικού ενδιαφέροντος (Για παράδειγμα: αθροιστική κεφαλαλγία) και δευτεροπαθών κεφαλαλγιών (π.χ. CADASIL, MELAS και άλλων μιτοχονδριακών εγκεφαλομυοπαθειών).
 - Επιδημιολογικοί παράγοντες, επίπτωση, επιπολασμός και επιβάρυνση (αναπηρία) που προκαλούν οι κεφαλαλγίες σε παιδιά και ενήλικες.
3. Παρακλινικές εξετάσεις στις κεφαλαλγίες.
 - Πότε και πως πρέπει να ζητηθεί και πως γίνεται η ερμηνεία του παρακλινικού ελέγχου στις κεφαλαλγίες, όπως οι αιματολογικές εξετάσεις, η νευροαπεικόνιση και η οσφυονωτιαία παρακέντηση.
 - Κατανόηση του της χρήσης και της σημαντικότητας της Μαγνητικής Τομογραφίας (MRI) στις δευτεροπαθείς κεφαλαλγίες, συμπεριλαμβανομένης γνώσης για την Μαγνητική Αγγειογραφία και Φλεβογραφία (MRA/MRV) και άλλων τεχνικών, οι οποίες μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να αναδείξουν αιτίες όπως η ιδιοπαθής ενδοκράνια υπόταση.
 - Κατανόηση και δυνατότητα ερμηνείας της σημασίας των ευρημάτων στις εξετάσεις νευροαπεικόνισης σε ασθενείς με πρωτοπαθείς κεφαλαλγίες, όπως για παράδειγμα οι βλάβες της λευκής ουσίας στην ημικρανία.
4. Διάγνωση και ταξινόμηση των κεφαλαλγιών σύμφωνα με τη Διεθνή Ταξινόμηση των Διαταραχών Κεφαλαλγίας, δεύτερη έκδοση (International Classification of Headache Disorders, second edition – ICHD-II)*.
 - Γενικές έννοιες, κύριες ομάδες και υποομάδες.
 - Συγκεκριμένες διαγνωστικές οντότητες και τα κριτήριά τους:
 - ο Τύποι της ημικρανίας, συμπεριλαμβανομένης της χρόνιας ημικρανίας.
 - ο Κεφαλαλγία τύπου τάσεως.
 - ο Αθροιστική κεφαλαλγία και άλλες τριδυμικές κεφαλαλγίες του αυτόνομου νευρικού συστήματος.
 - ο Άλλες πρωτοπαθείς κεφαλαλγίες, συμπεριλαμβανομένης της νέας επίμονης καθημερινής κεφαλαλγίας (New daily persistent headache), της υπνικής κεφαλαλγίας, της hemicrania continua, των κεφαλαλγιών που εκλύονται από την άσκηση, της πρωτοπαθούς κεραυνοβόλου κεφαλαλγίας.
 - ο Δευτεροπαθείς κεφαλαλγίες.
 - ο Κεφαλαλγία από κατάχρηση αναλγητικών.
 - ο Κεφαλαλγία που οφείλεται σε κάκωση ή τραύμα της κεφαλής και του τραχήλου.
 - ο Νευραλγία του τριδύμου νεύρου και άλλες κρνιακές νευραλγίες.
 - ο Κεφαλαλγία που οφείλεται σε διαταραχές της κροταφογοναθικής άρθρωσης.
 - Διαφορική διάγνωση των παραπάνω διαγνωστικών οντοτήτων.
 - Η έννοια της χρονιότητας στην κατάταξη των κεφαλαλγιών.
 - ο Χρόνια έναντι επεισοδιακής ημικρανίας και κεφαλαλγίας τύπου τάσεως.
 - ο Χρόνιες έναντι επεισοδιακών τριδυμικών κεφαλαλγιών του αυτόνομου.
 - ο Χρόνιες έναντι επεισοδιακών δευτεροπαθών κεφαλαλγιών.
 - Διαγνωστικά κριτήρια για τις συχνότερες παιδιατρικές κεφαλαλγίες και γνώσεις πάνω στις διαφορές στην κλινική εικόνα των κεφαλαλγιών ανάμε-

- σα σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες.
- Ικανότητα να χρησιμοποιηθεί η ταξινόμηση για να διαγνωστεί μια συγκεκριμένη περίπτωση μιας ασυμπτωτικής ή δευτεροπαθούς κεφαλαλγίας, συμπεριλαμβανομένης μιας περίπτωσης ασθενούς στον οποίο συνυπάρχουν πολλαπλές διαταραχές κεφαλαλγίας.
 - Η σημασία του ιστορικού, της κλινικής εξέτασης και των κατάλληλων και ανά περίπτωση ενδεικνυόμενων παρακλινικών εξετάσεων στη διάγνωση πρωτοπαθών και δευτεροπαθών κεφαλαλγιών.
 - Προειδοποιητικά σημεία (“Κόκκινες Σημαίες” – “Red Flags”) που ενδεχομένως υποδεικνύουν την ύπαρξη δευτεροπαθούς κεφαλαλγίας σε διάφορες κλινικές καταστάσεις (όπως η κεραυνοβόλος κεφαλαλγία και οι κεφαλαλγίες με συνύπαρξη εστιακών νευρολογικών συμπτωμάτων) και πως αυτά ερμηνεύονται.
 - Κλινικά χαρακτηριστικά, διαγνωστικά κριτήρια και θεραπεία των ακόλουθων δευτεροπαθών κεφαλαλγιών.
 - ο Γιγαντοκυτταρική αρτηρίτιδα (κροταφική αρτηρίτιδα).
 - ο Ιδιοπαθής ενδοκράνια υπέρταση.
 - ο Δευτεροπαθείς κεφαλαλγίες που σχετίζονται με χαμηλή πίεση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού.
 - ο Μηνιγγίτιδα και εγκεφαλίτιδα.
 - ο Υπαρανοειδής αιμορραγία και άλλες αιμορραγίες του εγκεφάλου, καθώς και άλλες παθήσεις που μπορεί να παρουσιαστούν με οξεία κεραυνοβόλο κεφαλαλγία.
 - ο Φλεβική εγκεφαλική θρόμβωση, αρτηριακός διαχωρισμός και άλλες αγγειακές διαταραχές του κρανίου ή του τραχήλου.
 - ο Επιληψία, με γνώση της περικριτικής κεφαλαλγίας και των συσχετίσεων επιληψίας και ημικρανίας.
 - ο Σύνδρομο Tolosa Hunt.
 - ο Διαταραχές του ύπνου που σχετίζονται με κεφαλαλγία.
 - ο Ενδοκράνιοι όγκοι και άλλα κλινικά σημαντικά μη αγγειακά ενδοκράνια νοσήματα.
 - ο Κεφαλαλγία που οφείλεται σε γλαύκωμα ή άλλες παθολογικές καταστάσεις των οφθαλμών.
 - ο Αναστρέψιμη οπίσθια εγκεφαλική αγγειοσύσπαση.
 - * Αν και σαφώς η διάγνωση σε έναν ασθενή με κεφαλαλγία μπορεί να γίνει και χωρίς τη χρήση αυτών των διαγνωστικών κριτηρίων, τα μέλη της συγγραφικής επιτροπής θεωρούν πως οι γνώσεις αυτές είναι σημαντικές τόσο σε κλινικό, όσο και σε ερευνητικό επίπεδο.
5. Θεραπεία.
- Μη φαρμακολογικές και συμπεριφορολογικές θεραπείες
 - ο Ημερολόγιο κεφαλαλγίας και η σημασία του στην παρακολούθηση ασθενών με κεφαλαλγία.
 - ο Συμπεριφορολογικές ιατρικές θεραπείες (βιοανάδραση, νευροβιοανάδραση, τεχνικές χαλάρωσης, συμβουλευτική ψυχοθεραπεία, γνωσιακή ψυχοθεραπεία και άλλα) και η γνώση των όσων στοιχείων για την αποτελεσματικότητά τους.
 - ο Φυσική άσκηση (σωματική άσκηση).
 - ο Τεχνικές βελτισμού, συμπεριλαμβανομένης της γνώσης των όσων στοιχείων για την αποτελεσματικότητά τους.
 - ο Ουσίες όπως οι βιταμίνες, τα άλατα και τα συμπληρώματα διατροφής (B12, Mg, Feverque, συνένζυμο Q10, μελατονίνη κλπ) συμπεριλαμβανομένης της γνώσης των όσων στοιχείων για την αποτελεσματικότητά τους.
 - ο Αγιουβερδική θεραπεία της κεφαλαλγίας, συμπεριλαμβανομένης της γνώσης των όσων αποδεικτικών στοιχείων για την αποτελεσματικότητά της.
 - Οξεία φαρμακολογική θεραπεία της ημικρανίας (θεραπεία της ημικρανικής κρίσης), της χρόνιας ημικρανίας, της ημικρανικής κατάστασης (status migrainosus), της κεφαλαλγίας τύπου τάσεως, των τριδυμικών κεφαλαλγικών του αυτόνομου νευρικού συστήματος και διάφορων άλλων κεφαλαλγιών.
 - ο Βασισμένες σε αποδείξεις κατευθυντήριες οδηγίες για τη χρήση οξείας φαρμακολογικής θεραπείας.
 - ο Τεκμηριωμένα στοιχεία για χρήση διαφόρων κατηγοριών φαρμάκων, καθώς και για τη χρήση διαφόρων φαρμάκων εντός της ίδιας κατηγορίας.
 - ο Μηχανισμός δράσης, ιδιότητες, δοσολογικό σχήμα, οδός χορήγησης, φαρμακευτικές αλληλεπιδράσεις, ανεπιθύμητες ενέργειες και αντενδείξεις των φαρμάκων οξείας θεραπείας.
 - ο Θεραπευτικές στρατηγικές, όπως η στοχευμένη ή κλιμακωτή θεραπεία καθώς και η σημασία της σωστής χρονικής στιγμής για τη λήψη και των σωστών δόσεων.
 - ο Θεραπείες διαφυγής, όταν η θεραπεία πρώτης γραμμής αποτύχει.
 - ο Περιορισμοί στη χρήση οξέων θεραπειών και κίνδυνος ανάπτυξης κεφαλαλγίας από κατάχρηση φαρμάκων.
 - ο Θεραπευτικές επιλογές για την σχετιζόμενη με την έμμηνο ρύση ημικρανία.
 - Προφυλακτική φαρμακευτική θεραπεία της ημικρανίας, της χρόνιας ημικρανίας, της κεφαλαλγίας τύπου τάσεως, των τριδυμικών κεφαλαλγιών του αυτόνομου νευρικού συστήματος και διάφορων άλλων κεφαλαλγιών.
 - ο Βασισμένες σε αποδείξεις κατευθυντήριες οδηγίες για τη χρήση προφυλακτικής θεραπείας.

- ο Τεκμηριωμένα στοιχεία για χρήση διαφόρων κατηγοριών φαρμάκων, καθώς και για τη χρήση διαφόρων φαρμάκων εντός της ίδιας κατηγορίας.
- ο Μηχανισμός δράσης, ιδιότητες, δοσολογικό σχήμα, οδός χορήγησης, φαρμακευτικές αλληλεπιδράσεις, ανεπιθύμητες ενέργειες και αντενδείξεις των φαρμάκων προφυλακτικής θεραπείας.
- ο Στρατηγική στην προφυλακτική θεραπεία όπως πχ επιλογή ουσιών εν γνώσει των συνοσηρότητων, επιλογή ουσιών ανάλογα με τις συνοσηρότητες, ανάλογα με το αποτέλεσμα τους και το ΧΧΧΧΧ των ενεργειών καθώς και η αναγκαιότητα αποφυγής και η αναγκαιότητα παράλληλης απόσυρσης φαρμάκων για την οξεία θεραπεία της κρίσης για τα οποία γίνεται κατάχρηση.
- Θεραπεία απόσυρσης στους ασθενείς με κεφαλαλγία από κατάχρηση αναλγητικών.
 - ο Θεραπεία για εξωτερικούς ή για εσωτερικούς ασθενείς.
- Θεραπευτικές επιλογές στην κύηση και τον θηλασμό.
- Θεραπευτικές επιλογές σε παιδιά, εφήβους και ηλικιωμένους ασθενείς με πρωτοπαθείς κεφαλαλγίες.
- Χειρουργικές και άλλες επεμβατικές θεραπείες (ενδείξεις και περιορισμοί).
 - ο Τριδυμική νευραλγία, χρόνια και μη ανταποκρινόμενη σε θεραπεία ημικρανία, αθροιστική κεφαλαλγία, άλλες τριδυμικές κεφαλαλγίες του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

6. Συνοσηρότητες, πορεία και πρόγνωση των κεφαλαλγιών.

- Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες στα πλαίσια της κεφαλαλγίας τύπου τάσεως, της ημικρανίας, των τριδυμικών κεφαλαλγιών του αυτόνομου νευρικού συστήματος, καθώς και σε άλλες πρωτοπαθείς ή δευτεροπαθείς κεφαλαλγίες.
- Η σημασία της κατάχρησης των αναλγητικών και το αποτέλεσμα της στην εξέλιξη της κεφαλαλγίας.
 - ο Η φυσική πορεία πρωτοπαθών και δευτεροπαθών κεφαλαλγιών.
 - ο Μη ψυχολογικές συνοσηρότητες.
 - ο Ψυχολογικές συνοσηρότητες της ημικρανίας, της κεφαλαλγίας τύπου τάσεως, της αθροιστικής κεφαλαλγίας και άλλων πρωτοπαθών και δευτεροπαθών κεφαλαλγιών συμπεριλαμβανομένης κατάθλιψης, αγχώδους διαταραχής, δι-

αταραχής πανικού, ψυχώσεως, διπολικής διαταραχής και άλλων.

- ο Γνώση ερωτηματολογίων κατάθλιψης και αγχώδους διαταραχής.
- ο Η ημικρανία ως παράγοντας κινδύνου για αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.
- ο Θεραπεία με χορήγηση οιστρογόνων σε ασθενείς με ημικρανία με ή χωρίς αύρα.

7. Διάφορα.

- Η ικανότητα για κατανόηση βασικών μεθοδολογικών θεμάτων μιας κλινικής μελέτης, συμπεριλαμβανομένου του σχεδιασμού, της ισχύος, του μεγέθους δείγματος, των συγκριτικών σκελών, της τυφλοποίησης κλπ.

Συμπεράσματα

Στα πλαίσια της συμβολής της στη βελτίωση της παρεχόμενης εκπαίδευσης πάνω στις κεφαλαλγίες παγκοσμίως, η International Headache Society (Διεθνής Εταιρεία Κεφαλαλγίας) δημιούργησε ένα Core Curriculum, με σκοπό τον ορισμό των ελάχιστων γνώσεων που πρέπει να κατέχει ένας νευρολόγος. Η International Headache Society θεωρεί πως αυτό το κείμενο μπορεί να αποτελέσει διεθνώς τη βάση για την εκπαίδευση των νευρολόγων στις κεφαλαλγίες, αλλά σαφώς και είναι δυνατόν να υπάρχει ευελιξία για το ακριβές περιεχόμενο και να γίνουν προσαρμογές με βάση και την γνωμοδότηση των ειδικών σε κεφαλαλγίες, ανά χώρα.

Βιβλιογραφία

1. Vikelis M, Sandor P, Lainez M, Purdy A, Schoonman GG, Rapoport AM. The International Headache Society's Core Curriculum on Headache for Neurologists. *British Journal of Pain* 2012 6: 103 (<http://bjp.sagepub.com/content/6/3/103.full.pdf+html>, έγινε πρόσβαση στις 23/10/2012).
2. Headache Classification Subcommittee of the International Headache Society. The International Classification of Headache Disorders: 2nd edition. *Cephalalgia* 2004;24 Suppl 1:9–160.
3. Young WB, Rosen N, Sheftell F. Square one: headache education for the medical student. *Headache* 2007;47:351–354.
4. Olesen J, Tfelt-Hansen P, Welch KM, Goadsby PJ, Ramadan NM. *The Headaches*. Lippincott Williams & Wilkins, 2005.