

Τι είναι ο πόνος;

Ο πόνος είναι μία πολύπλοκη δυσάρεστη υποκειμενική εμπειρία με αισθητική, συναισθηματική και κοινωνική διάσταση.

Γιατί πονάω;

Ο πόνος συνήθως είναι μια προειδοποίηση του σώματος ότι κάτι δεν πάει καλά. Μπορεί να είναι φίλος ή εχθρός. Η πιο κοινή αιτία πόνου είναι ο τραυματισμός ιστού ή κάποια ασθένεια. Αν ο πόνος υποχωρεί με ένα κοινό παυσίπονο, είναι σχεδόν βέβαιο ότι μέσα σε λίγες ώρες ή μέρες θα εξαφανιστεί από μόνος του.

Ορισμένα άτομα υποφέρουν από επαναλαμβανόμενα άλγη, όπως κεφαλαλγίες ή αδιαθεσία λόγω της έμμηνου ρύσης, που έχουν μάθει και τα αναγνωρίζουν δίχως να ανησυχούν.

Πότε να απευθυνθώ στο ιατρείο πόνου;

Πρόβλημα αποτελούν οι πόνοι που θα έπρεπε να είχαν υποχωρήσει αλλά επιμένουν. Ένας απλός κανόνας είναι ότι αν ο πόνος έχει διαρκέσει πολύ περισσότερο απ' ό,τι αναμενόταν όταν πρωτοεμφανίστηκε, τότε μάλλον αντιμετωπίζετε πρόβλημα χρόνιου πόνου.

Ο χρόνιος πόνος μερικές φορές σημαίνει ότι υπάρχει κάποια βλάβη ιστού που επιμένει. Άλλες φορές πάλι, σημαίνει ότι υπάρχει βλάβη στο σύστημα συναγερμού του οργανισμού, όπως για παράδειγμα, σε περίπτωση κάκωσης των νεύρων (νευροπαθητικός πόνος). Ορισμένες παθήσεις, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης ή ο έρπης ζωστήρ, αποτελούν συχνό αίτιο νευροπαθητικού πόνου. Τυχόν χειρουργική επέμβαση, ιδιαίτερα στην περιοχή του θώρακα, ή ακρωτηριασμός μέλους, ενδέχεται να σας κάνει να νιώθετε μόνιμα αίσθημα καψίματος ή ότι σας διαπερνά ηλεκτρικό ρεύμα.

Ο χρόνιος πόνος επιφέρει και άλλα προβλήματα;

Ο πόνος συχνά περιορίζει τη δυνατότητα του ανθρώπου να εργαστεί, να διασκεδάσει ή ακόμη και να αυτοεξυπηρετηθεί. Πολλά άτομα που υποφέρουν από χρόνια πόνο εγκαταλείπουν τη δουλειά τους και έτσι αποκτούν και οικονομικό πρόβλημα. Καθώς ο χρόνος περνά τα άτομα αυτά τείνουν να γίνουν εσωστρεφή και να πάθουν κατάθλιψη.

Ο χρόνιος πόνος απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή ως ξεχωριστή ασθένεια

Παραδείγματα οδυνηρών παθήσεων/καταστάσεων, όπου δεν υπάρχουν μεγάλα περιθώρια ανεύρεσης και εξάλειψης του αιτίου που προκαλεί τον πόνο, είναι τα ακόλουθα:

Κεφαλαλγίες και ημικρανία. Η οσφυοισχιαλγία σε προχωρημένη ηλικία. Αρθραλγίες. Πόνος μετά από τραυματισμό. Πόνος από σακχαρώδη διαβήτη. Πόνος από καρκίνο

Τι θεραπείες υπάρχουν;

Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα θεραπειών. Ορισμένες έχουν αποτελέσματα σε κάποιους ασθενείς ενώ σε άλλους όχι. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο πόνος αποτελεί προσωπικό βίωμα. Μερικές από αυτές είναι Φάρμακα, Έγχυση, Ηλεκτρικές Διεγέρσεις, νευρικοί αποκλεισμοί, βελονισμός, φυσικοθεραπεία, ψυχολογική υποστήριξη κ.λπ.

Υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω ώστε να βοηθήσω τον εαυτό μου;

Το πιο σημαντικό είναι να μην απελπιστείτε και να μην τα παρατήσετε.

Σημαντικό είναι να διατηρήσετε τη σωματική και την πνευματική σας δραστηριότητα. Προσπαθήστε να ασκείσθε λίγο σε καθημερινή βάση αν είναι δυνατόν. Το περπάτημα ή το κολύμπι έχει αποδειχτεί ότι βοηθούν πολλούς ανθρώπους.

Να φοράτε μαλακά αθλητικά παπούτσια που δεν σας πνέζουν. Η σωστή στάση του σώματος βοηθά.

Προσπαθήστε να διατηρήσετε τις κοινωνικές σας δραστηριότητες και ειδικά να μην απομονωθείτε από την οικογένεια και τους φίλους σας.

Αν στην εργασία σας καταπονήστε, εξηγήστε στον εργοδότη σας το πρόβλημα σας και ζητήστε του να απασχοληθείτε σε κάποια άλλη λιγότερο κουραστική θέση.

Τέλος, χαρείτε τα μικροπράγματα της ζωής και απολαύστε κάθε στιγμή, ώρα, ημέρα, και εβδομάδα που δεν πονάτε.

"Το μυστικό" είναι η ... υπομονή και η επικοινωνία μεταξύ του επαγγελματία υγείας και του ασθενή

Ο γιατρός σας ενδεχομένως να θελήσει να δοκιμάσει διάφορες θεραπείες προς αναζήτηση του επιτυχούς αποτελέσματος. Ορισμένες θεραπείες αρχικά δεν έχουν αποτέλεσμα και πρέπει να χορηγηθούν για εβδομάδες προκειμένου τα φάρμακα να φθάσουν σε επιθυμητά επίπεδα στον οργανισμό και να εκτιμηθεί αν ανακουφίζουν από τον πόνο. Σε άλλες περιπτώσεις, τα φάρμακα επιδρούν από την πρώτη στιγμή, αλλά, στη συνέχεια η αποτελεσματικότητά τους μειώνεται.

Θα χρειαστεί χρόνος μέχρι να αναπτυχθεί εμπιστοσύνη μεταξύ του ασθενή και των επαγγελματιών υγείας. Μερικές φορές ο ασθενής απογοητεύεται και θυμώνει επειδή ο πόνος επιμένει. Προσπαθήστε να αναπτύξετε μία ειλικρινή σχέση με τους επαγγελματίες υγείας που σας έχουν αναλάβει. **Βρίσκονται κοντά σας επειδή πιστεύουν σε εσάς. Κατανοούν ότι πονάτε και θέλουν να σας βοηθήσουν.**

Συχνότητα επισκέψεων

Η διάρκεια της θεραπείας μπορεί να είναι μακροχρόνια με ενδιάμεσες εξάρσεις της νόσου, και μπορεί να ξεπεράσει το μήνα, η δε διάρκεια της κάθε συνεδρίας μπορεί να διαρκέσει μέχρι και δύο ώρες. Το ιατρείο θα δέχεται ασθενείς μόνο κατόπιν τηλεφωνικού ραντεβού έτσι ώστε να μην παρουσιάζονται φαινόμενα συνωστισμού, αδικαιολόγητων καθυστερήσεων και ταλαιπωρίας των ήδη επιβεβαρυσμένων αρρώστων.

Καλή σας τύχη !