

## Επτά πόνοι που δεν πρέπει να αγνοείτε

Ο πόνος είναι η κυριότερη αιτία για την οποία πηγαίνουμε στον γιατρό, με το 30% των επισκέψεων σε ιατρεία και πάνω από το 50% των διακομιδών στα νοσοκομεία να αφορούν πόνο σε κάποιο σημείο του σώματος....

Επειδή είναι τόσο συχνός, οι περισσότεροι είμαστε αρκετά συγχρονισμένοι με το σώμα μας, ώστε να ξέρουμε πότε συνιστά απλή ενόχληση. Τα δύσκολα αρχίζουν όταν παρουσιάζεται ένας ασυνήθιστος πόνος, ο οποίος να μεν μας ανησυχεί αλλά δεν είμαστε κιάλας σίγουροι για το αν σηματοδοτεί κάτι σοβαρό ή όχι.

Αμερικανοί ειδικοί στην καρδιολογία, την εσωτερική παθολογία, την γηριατρική και την ψυχιατρική εξηγούν ποιους πόνους δεν πρέπει ποτέ να αγνοούμε, αλλά αντιθέτως να θέτουμε αμέσως υπ' όψιν του γιατρού.

1. Ο χειρότερος πονοκέφαλος της ζωής σας. Αν παρουσιάσετε ξαφνικά έναν τρομερά δυνατό, ανεξήγητο πόνο στο κεφάλι, που σε τίποτα δεν θυμίζει τον κλασικό πονοκέφαλο που παρουσιάζετε από καιρού εις καιρόν, συμβουλευθείτε έναν γιατρό.

«Η πιθανή αιτία του μπορεί να είναι από κάτι απλό, όπως πονοκέφαλος εξαιτίας ιγμορίτιδας, έως αιμορραγία ή όγκος στον εγκέφαλο», λέει η δρ Σάντρα Φράιχοφερ, εκπρόσωπος του Αμερικανικού Κολεγίου Παθολόγων (ACP).

Από την πλευρά της, η Δρ Σάρων Μπράνγκμαν, εκπρόσωπος της Αμερικανικής Γηριατρικής Εταιρείας (AGS) τονίζει πως «η έκφραση “έχω τον χειρότερο πονοκέφαλο στη ζωή μου” σε αρκετές περιπτώσεις αποτελεί κλασική ένδειξη ανευρύσματος στον εγκέφαλο. Συνεπώς, ο ασθενής πρέπει να πάει αμέσως στα επείγοντα».

2. Πόνος στο στήθος, στη γνάθο, στον ώμο, στο μπράτσο και στην κοιλιά. Ο πόνος στο στήθος γενικώς είναι κάτι που πρέπει να ελέγχεται, διότι μπορεί να οφείλεται σε πνευμονία ή έμφραγμα. Αυτό, ωστόσο, που πρέπει να θυμάστε είναι ότι τα καρδιολογικά προβλήματα δεν εκδηλώνονται μόνο με πόνο ούτε μόνο στο στήθος, κατά τον δρα Τζέρομ Κοέν, διευθυντή του Τμήματος Προληπτικής Καρδιολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Σαιντ Λούις.

«Οι καρδιολογικοί ασθενείς μιλούν για αίσθημα πίεσης ή βάρους στο στήθος, αλλά και για ενοχλήματα ή πόνο στο λαιμό, στη γνάθο, στον αριστερό ώμο ή μπράτσο, καθώς και στο στομάχι», λέει.

«Αυτά τα συμπτώματα σε έναν υγιή 18χρονο δεν θα με ανησυχούσαν ιδιαίτερα, αλλά σε έναν μεγαλύτερο άνθρωπο που ξέρει ότι έχει παράγοντες κινδύνου για καρδιολογικό πρόβλημα επειδή λ.χ. καπνίζει ή τρώει ανθυγιεινά, απαιτούν άμεσο έλεγχο από έναν γιατρό - και όχι να αποδίδονται λ.χ. σε πολυφαγία ή να εκλαμβάνονται ως καούρες»

Έλεγχο θέλει και η διακοπτόμενη ενόχληση ή πόνος σε αυτά τα σημεία, που εμφανίζεται υπό συγκεκριμένες συνθήκες (λ.χ. όταν περπατάτε), διότι μπορεί να αποτελεί χαρακτηριστική ένδειξη στηθάγχης. Εξυπακούεται, ότι τα ενοχλήματα αυτά δεν πρέπει να

ανησυχούν μόνο τους άνδρες, αλλά και τις γυναίκες, οι οποίες μετά την κλιμακτήριο κινδυνεύουν εξίσου με τους άντρες να αρρωστήσουν από την καρδιά τους.

3. Πόνος χαμηλά στη ράχη ή ανάμεσα στις ωμοπλάτες. Συνήθως οφείλεται στην αρθρίτιδα, κατά την δρα Μπράνγκμαν, η οποία είναι καθηγήτρια και επικεφαλής του Τμήματος Γηριατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, στο Σίρακιουζ.

Άλλες πιθανές διαγνώσεις είναι έμφραγμα, πρόβλημα στην κοιλιά, ακόμα και οξύ διαχωρισμός της αορτής – μία επικίνδυνη για τη ζωή κατάσταση που αφορά την κύρια αρτηρία του σώματος και εκδηλώνεται συνήθεστερα σε άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών, που πάσχουν από υπέρταση, έχουν ιστορικό προβλημάτων με το κυκλοφορικό, καπνίζουν ή έχουν «ζάχαρο».

4. Πολύ δυνατός πόνος στην κοιλιά. Πιθανές αιτίες είναι η σκληροκοιτίτιδα, τα προβλήματα στη χοληδόχο κύστη και το πάγκρεας, το έλκος στο στομάχι ή αλλού στο πεπτικό και οι αποφράξεις των εντέρων – ασθένειες που χρειάζονται άμεση ιατρική αντιμετώπιση.

5. Εξουθενωτικός πόνος στη γάμπα. Μία από τις λιγότερο γνωστές απειλές για την υγεία είναι η δημιουργία θρόμβωσης σε φλέβα βαθιά στο πόδι – μία κατάσταση που συσχετίζεται με προβλήματα όπως η παχυσαρκία, η ακινησία, η εγκυμοσύνη, διάφορα ορμονικά προβλήματα και ο καρκίνος. Αν ο θρόμβος απελευθερωθεί από το πόδι και, μέσω του αίματος, φτάσει στους πνεύμονες, μπορεί να προκαλέσει πνευμονική εμβολή και να κοστίσει τη ζωή, κατά την δρα Φράιχοφερ. Αν συνεπώς πονάτε στη γάμπα, πρέπει να πάτε αμέσως στο γιατρό – ιδίως εάν δείτε πως υπάρχει και πρήξιμο.

6. Καυστικός πόνος στα πόδια. Σχεδόν το ένα στα τέσσερα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, δεν ξέρουν ότι αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το σάκχαρό τους, σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Διαβήτη (ADA). Η αίσθηση καψίματος στα πόδια σαν κάτι να τα τρυπάει με βελόνες μπορεί να αποτελεί ένδειξη αδιάγνωστου διαβήτη, ο οποίος έχει ήδη προκαλέσει ως επιπλοκή την περιφερειακή νευροπάθεια, η οποία και δημιουργεί τον πόνο.

7. Ασαφείς, διάχυτοι πόνοι. Τα ασαφή επώδυνα συμπτώματα σε διάφορα σημεία του σώματος αποτελούν συχνή ένδειξη κατάθλιψης, κατά τον δρα Τόμας Γουάιζ, διευθυντή του Τμήματος Ψυχιατρικής στο Νοσοκομείο Inova Fairfax, στη Βιρτζίνια.

Επειδή, ωστόσο, οι πόνοι αυτοί μπορεί να είναι χρόνιοι και όχι τρομερά ενοχλητικοί, οι ασθενείς μπορεί να μην κάνουν τη συσχέτιση.

Αν, συνεπώς, ένας άνθρωπος παρουσιάζει απώλεια ενδιαφέροντος για πράγματα που κάποτε τον ευχαριστούσαν, αδυνατεί να δουλέψει και να λειτουργήσει όπως παλιά, κλείνεται στον εαυτό του και παρουσιάζει και αυτούς τους πόνους, πρέπει να απευθυνθεί σε έναν ειδικό.