

Ο χρόνιος πόνος αποτελεί ένα από τα πιο σύνθετα και διαδεδομένα προβλήματα υγείας στην Ελλάδα και παγκοσμίως. Πριν καν κλείσουμε ραντεβού με τον γιατρό, η αναζήτηση αξιόπιστων πληροφοριών για τη διαχείρισή του είναι κρίσιμη. Ωστόσο, ο πληθωρισμός πληροφοριών στο διαδίκτυο και οι αντιφάσεις μεταξύ πηγών μπορεί να μπερδέψουν όσο και να βοηθήσουν.



Σε αυτό το άρθρο θα δούμε πώς να ξεχωρίζουμε την **αξιόπιστη πληροφόρηση υγείας** (axiopisti pliroforisi ygeias) γύρω από τον χρόνιο πόνο (chronios ponos). Θα αναφερθούμε επίσης σε σύγχρονα εργαλεία όπως το Releaf και την τηλείατρική, που μπορούν να συμπληρώσουν τη φροντίδα μας. Παράλληλα, θα εμβαθύνουμε στις επιπτώσεις του χρόνιου πόνου στον ύπνο, τη δημόσια υγεία και τη γεωγραφική ανισότητα στην πρόσβαση υπηρεσιών του ΕΣΥ στην Ελλάδα.

Ο φαύλος κύκλος πόνου και ύπνου: γιατί πρέπει να καταλάβουμε τη σχέση τους

Κάθε μέρα εκατομμύρια άνθρωποι ξυπνούν κουρασμένοι, με έντονο πόνο που χειροτερεύει αν δεν κοιμηθούν καλά. Ο *φαύλος κύκλος πόνου και κακού ύπνου* είναι ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στη διαχείριση του χρόνιου πόνου. Ο πόνος εμποδίζει τον βαθύ, αναζωογονητικό ύπνο, ενώ η έλλειψη ποιότητας ύπνου αυξάνει την ευαισθησία στον πόνο.

Νευροεπιστημονικές μελέτες υπογραμμίζουν τη σημασία του βαθιού ύπνου στην αναγέννηση των νευρολογικών κυττάρων και στην ρύθμιση της πόνου. Όταν δεν κοιμόμαστε καλά, ο εγκέφαλος μας απορυθμίζεται, κάνοντας τον πόνο πιο έντονο και ανυπόφορο.

Παράδειγμα καθημερινότητας: Αναλογιστείτε έναν άνθρωπο που δουλεύει γραφείο και πονάει συχνά στη μέση. Το βράδυ δεν κοιμάται καλά, ξυπνάει επανειλημμένα, και την επόμενη μέρα η απόδοσή του στη δουλειά μειώνεται, ενώ ο πόνος επιδεινώνεται.

Γιατί οι αξιόπιστες πηγές είναι κρίσιμες πριν το ραντεβού

Η πληροφόρηση που παίρνουμε πριν την επίσκεψη στον γιατρό διαμορφώνει τις ερωτήσεις μας, την κατανόηση και το πλαίσιο μέσα στο οποίο συζητάμε για το πρόβλημα. Αν βασιστούμε σε μη τεκμηριωμένες ή

υπερβολικές πηγές, μπορεί να δημιουργήσουμε άγχος, παραπληροφόρηση ή ακόμα και να αρνηθούμε προτεινόμενες θεραπείες.

Για τον λόγο αυτό, προτείνονται οι παρακάτω στρατηγικές:

- **Έλεγχος της πηγής:** Προτεραιότητα σε επίσημες ιστοσελίδες νοσοκομείων, πανεπιστημίων, οργανισμών δημόσιας υγείας (π.χ. ΠΟΥ/WHO).
- **Αξιολόγηση περιεχομένου:** Προσοχή σε πληροφορίες που βασίζονται σε επιστημονικές μελέτες, όχι προσωπικές ιστορίες ή διαφημιστικό υλικό.
- **Χρήση εργαλείων όπως το Releaf:** Η πλατφόρμα αυτή προσφέρει τεκμηριωμένες πληροφορίες και εργαλεία διαχείρισης του πόνου προσαρμοσμένα στο ελληνικό κοινό.
- **Ενημέρωση για τη σημασία του ύπνου:** Να αναζητούμε πηγές που εξηγούν πώς ο ύπνος επηρεάζει τον πόνο και όχι απλώς συμβουλές τύπου “κοιμήσου καλύτερα”.
- **Συμβουλές από ειδικούς:** Όταν χρησιμοποιούμε τηλεϊατρική, να προτιμούμε γιατρούς και κλινικές με πιστοποιήσεις και θετικές κριτικές.

Τι να ρωτήσετε τον γιατρό σας σχετικά με χρόνιο πόνο και ύπνο:

1. Πώς επηρεάζει ο ύπνος μου τη διαχείριση του πόνου;
2. Ποιες τεχνικές ή φάρμακα μπορούν να βελτιώσουν τον ύπνο μου χωρίς παρενέργειες;
3. Πώς μπορώ να καταγράψω τον πόνο ώστε να βοηθήσω καλύτερα τη διάγνωση;
4. Υπάρχουν ειδικοί ύπνου ή φυσικοθεραπευτές που μπορώ να επισκεφτώ μέσω τηλεϊατρικής;
5. Πότε απαιτείται παραπομπή σε νοσοκομείο (parapompi se nosokomeio) και ποιες είναι οι επιλογές μου αν ζω σε απομακρυσμένη περιοχή;

Ενημέρωση για χρήση τηλεϊατρικής στην Ελλάδα: λύση για γεωγραφικές ανισότητες

Η τηλεϊατρική έχει αρχίσει να αναπτύσσεται σταδιακά στο Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ), αποτελώντας εργαλείο που μειώνει τις αποστάσεις και τα εμπόδια πρόσβασης ειδικών. Ειδικά για χρόνιο πόνο και προβλήματα ύπνου, όπου απαιτείται συχνή παρακολούθηση και προσαρμογή θεραπείας, η τηλεϊατρική δίνει τη δυνατότητα ευκολότερης επαφής με νευρολόγους, ρευματολόγους, ψυχιάτρους και γιατρούς ύπνου.

Έτσι, μπορεί να σπάσει ο φαύλος κύκλος μη πρόσβασης που επιβαρύνει ιδιαίτερα περιοχές εκτός μεγάλων πόλεων όπου παρουσιάζονται σημαντικές **γεωγραφικές ανισότητες**.

Παράδειγμα καθημερινότητας: Ένας κάτοικος [neuroepistimi kai ponos](#) νησιού με χρόνιο πόνο στη μέση μπορεί να αξιοποιήσει τηλεϊατρική για να λάβει συμβουλές θεραπείας και προγράμματα ασκήσεων χωρίς να ταξιδέψει δεκάδες χιλιόμετρα και να χάσει εργάσιμες ημέρες.

Ο ρόλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ/WHO) στην πρόληψη και διαχείριση χρόνιου πόνου

Ο ΠΟΥ έχει αναγνωρίσει το χρόνιο πόνο ως σημαντικό δημόσιο πρόβλημα υγείας, που επηρεάζει την ποιότητα ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων. Στο πλαίσιο της στρατηγικής του για τη βελτίωση των υπηρεσιών υγείας παγκοσμίως, προωθεί:



- Την ενσωμάτωση υπηρεσιών διαχείρισης πόνου στο πρωτοβάθμιο επίπεδο υγείας.
- Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας στις σύγχρονες τεχνικές αντιμετώπισης χρόνιου πόνου.
- Ενίσχυση της πρόσβασης σε φθηνά και ασφαλή φάρμακα και θεραπείες.
- Προώθηση πολιτικών που υποστηρίζουν την ισότητα πρόσβασης ανεξαρτήτως γεωγραφικής θέσης ή κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης.

Στην Ελλάδα, η μεταφορά αυτών των προτάσεων στον ΕΣΥ είναι κρίσιμη για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και για τη μείωση της πίεσης στα νοσοκομεία, μέσω της σωστής παραπομπής (parapompi se nosokomeio).

Πρακτικά βήματα για να βρεθεί αξιόπιστη πληροφόρηση πριν το ραντεβού

1. **Επισκεφθείτε αξιόπιστες ιστοσελίδες:** Επίσημες σελίδες νοσοκομείων, ΠΟΥ, ερευνητικών ινστιτούτων ή το Releaf.
2. **Αποφύγετε τις υπερβολές:** Προσοχή σε ισχυρισμούς που παρουσιάζουν λύσεις «για όλους» ή γρήγορες θεραπείες.
3. **Χρησιμοποιήστε εργαλεία καταγραφής:** Εφαρμογές που σας βοηθούν να παρακολουθείτε τον πόνο και τον ύπνο, ώστε να δώσετε στοιχεία στον γιατρό.
4. **Προετοιμάστε ερωτήματα:** Βάσει των πληροφοριών που βρήκατε, αναθέστε προτεραιότητα στις απορίες σας για το ραντεβού.
5. **Συμβουλευτείτε τοπικές υπηρεσίες τηλεϊατρικής:** Ενημερωθείτε για τις διαθέσιμες επιλογές ανά περιοχή, ώστε να μην χάσετε χρόνο και χρήματα σε μετακινήσεις.

Συμπέρασμα

Η αναζήτηση αξιόπιστης πληροφόρησης πριν την επίσκεψη σε γιατρό είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα στη διαχείριση του χρόνιου πόνου. Στην Ελλάδα, τα εργαλεία όπως το Releaf και η τηλεϊατρική βοηθούν στην υπέρβαση των γεωγραφικών ανισοτήτων και την καλύτερη παρακολούθηση της πορείας της νόσου.

Κατανοώντας τον φαύλο κύκλο πόνου και ύπνου και ενημερώνοντας σωστά το ραντεβού με το γιατρό μέσω τεκμηριωμένων πηγών, οι ασθενείς μπορούν να βελτιώσουν ουσιαστικά την ποιότητα ζωής τους.

Και να θυμάστε: η αξιόπιστη πληροφόρηση υγείας δεν είναι πολυτέλεια, αλλά δικαίωμα στον δρόμο για καλύτερη υγεία και ευεξία.