

ELLEνγεία

Ο ΚΩΔΙΚΑΣ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Τον αισθανόμαστε επειδή χτυπά το δόντι στο κρύο, το κεφάλι κάθε φορά που έχουμε στρες, τη σπονδυλική στήλη όταν σηκώνομαστε από την καρέκλα και το στομάχι μας πριν και μετά το φαγητό. Οι ειδικοί αναλύουν τι κρύβεται πίσω από καθημερινά συμπτώματα και μας δίνουν τη λύση.

ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΜΠΟΥΡΓΑΝΗ

Στο τέλος μιας κουραστικής μέρας προσπαθούμε να κλείσουμε ερμητικά σκέψεις, άγχη και στενοχώριες στα μικρά κουτάκια του μυαλού μας προκειμένου να χαλαρώσουμε και να πετύχουμε την εσωτερική μας ηρεμία μέχρι την επόμενη μέρα. Πολλές φορές όμως όσα μας απασχολούν βρίσκουν την ευκαιρία να ξεσπάσουν στον οργανισμό με τη μορφή ψυχοσωματικών προβλημάτων. Την εποχή αυτή της δύσκολης οικονομικής κατάστασης οι περισσότεροι από εμάς παραπονιόμαστε για πονοκεφάλους και τσιμπηματάκια στο στήθος. Όμως το στρες δεν είναι πάντα η μοναδική αιτία πίσω από τον πόνο, γι' αυτό και δεν πρέπει να τον αγνοούμε. Οι ειδικοί ερμηνεύουν τις πιο γνωστές εκδοχές του και αποκωδικοποιούν τα... σήματα μορς που εκπέμπει το σώμα μας.

1... ΣΤΟ ΔΟΝΤΙ

Για ποιο λόγο μπορεί το δόντι να πονέσει ξαφνικά ενώ πίνουμε κρύο νερό ή κοιμόμαστε; **Ο ένοχος:** Όπως επισημαίνει η οδοντίατρος Κατερίνα Παπαθανασίου, αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Ταφτς της Μασαχουσέτης, «όταν ο πόνος εμφανίζεται την ώρα του ύπνου και είναι οξύς, μπορεί να οφείλεται σε φλεγμονή στο εσωτερικό του δοντιού (πολκός) και πρέπει να γίνει εξέταση από οδοντίατρο γιατί ενδέχεται να χρειαστεί απονεύρωση ή ενδοδοντική θεραπεία. Από την άλλη, σε περίπτωση που πονά κανείς μόνο στο κρύο ή το ζεστό έχουμε ένδειξη τερηδόνας ή ίσως υπάρχει ευαισθησία εξαιτίας διαβρώσεων στο δόντι, στην περιοχή κοντά στα ούλα. Τότε κάνουμε αποκατάσταση με ρητίνη και προτείνουμε τη χρήση μαλακής οδοντόβουρτσας». Αν ο πόνος επεκτείνεται σε όλα τα δόντια, πρέπει να προσέξουμε μήπως τα τριζούμε τη νύχτα. Πρόκειται για το φαινόμενο του βρουξισμού, το οποίο αντιμετωπίζεται με ειδικά ναρθηκάκια που φοράμε το βράδυ. **Προλάβετε τον!** Η κ. Παπαθανασίου προτείνει οδοντιατρικό έλεγχο ανά έξι μήνες έως μία φορά το χρόνο.

2... ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ

Ενώ σκεφτόμαστε το αυριανό μας φορτωμένο πρόγραμμα νιώθουμε μικρά τσιμπηματάκια στο σημείο της καρδιάς. Μπορούμε να κάνουμε κάτι για τις ενochλήσεις που εμφανίζονται στο στήθος; **Ο ένοχος:** Όπως εξηγεί η καρδιολόγος Βίκυ Ματζαράκη, επιστημονική συνεργάτιδα στο νοσοκομείο Γεώργιος Γεννηματάς, «στις νέες γυναίκες βλέπουμε πλέον πολύ συχνά να παρουσιάζονται τσιμπηματάκια (νηγμάδη άλγη) λόγω στρες. Αυτά υποχωρούν χωρίς θεραπεία. Αν πάλι ο πόνος παρουσιάζεται πίσω από το στήρνο, μπορεί να οφείλεται σε οισοφαγίτιδα (φλεγμονή στον οισοφάγο) και τα συμπτώματα εξαφανίζονται προσωρινά μόλις πιούμε νερό. Σε περίπτωση που πονάμε όταν αναπνέουμε ή όταν το σώμα παίρνει συγκεκριμένη στάση, ενδεχομένως να υπάρχει κάποια μυοσκελετική πάθηση». Σχετικά σπάνια τα πράγματα είναι αρκετά σοβαρά: τότε ο πόνος έρχεται αιφνίδια, συνοδεύεται από εφίδρωση, τάση για εμετό, ναυτία και επεκτείνεται στα χέρια και την πλάτη, ενώ διαρκεί έως 20'. Πρόκειται για τη σπινθόλη, που μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακό επεισόδιο, και για να το αποφύγουμε πρέπει να μασησουμε αμέσως ασπρίνη, να καθίσουμε και να ζητήσουμε βοήθεια. **Προλάβετε τον!** Η γυμναστική, η υγιεινή διατροφή και η διαχείριση του στρες είναι οι σύμμαχοί μας για τη σωστή καρδιαγγειακή λειτουργία. Αν υπάρχει ιστορικό καρδιοπάθειας, υπέρταση ή υψηλή χοληστερίνη, απαιτείται διακοπή του καπνίσματος και τσεκάπ ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Οι υπόλοιποι καλό είναι να εξεταζόμαστε ανά δύο χρόνια.

PHILIPPE SALOMON



3... ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ

3 Καθιστική ζωή και κακή στάση στο γραφείο είναι οι πιο συχνές αιτίες πίσω από το πρόβλημα. Ο πόνος είναι οξύς και επίμονος και η λύση σίγουρα δεν είναι τα παυσίπονα. Τουλάχιστον όχι προτού μάθουμε τι ακριβώς συμβαίνει. **Ο ένοχος:** «Σε νέους ανθρώπους συχνά ο πόνος είναι μυϊκός, οφείλεται σε λάθος στάση του σώματος, κούραση, ακόμα και σε υπερβολική γυμναστική. Υποχωρεί όμως με την ξεκούραση, το ζεστό ντους και τα απλά αναλγητικά ή τα μυοχαλαρωτικά» εξηγεί ο ορθοπαιδικός Αντώνης Αγγουλιές. Αν έχουν αλλοιωθεί οι δίσκοι στη σπονδυλική στήλη, ο γιατρός προτείνει φυσικοθεραπεία, ενώ σε προχωρημένες καταστάσεις ίσως χρειαστεί χειρουργική επέμβαση. Σε σπάνιες περιπτώσεις το πρόβλημα επιμένει και συνοδεύεται από πυρετό, απώλεια βάρους, μυϊκή αδυναμία, γι' αυτό πρέπει να επισκεφτούμε άμεσα τον ορθοπαιδικό, ο οποίος θα μας συμβουλέψει να κάνουμε περαιτέρω εξετάσεις. Σε περίπτωση που έχουμε και οίδημα στα κάτω άκρα, πρέπει να γίνει έλεγχος ώστε να αποκλειστούν νεφρικά και καρδιακά προβλήματα. Τέλος, σε μεγαλύτερες ηλικίες μπορεί η αιτία να είναι η οστεοπόρωση. Τότε συστήνονται η επαρκής κατανάλωση ασβεστίου και η άσκηση.

Προλάβετε τον! Η γυμναστική και η σωστή στάση προστατεύουν τη σπονδυλική στήλη και προλαμβάνουν την εμφάνιση μυοσκελετικών παθήσεων.

4... ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ

4 Τι μπορεί να συμβαίνει σε περίπτωση που το επώδυνο αυτό αίσθημα επιμένει εδώ και καιρό είτε γευματίσουμε είτε όχι; **Ο ένοχος:** Αν ο πόνος εκδηλώνεται ενώ είμαστε νηστικοί, ίσως είναι ένδειξη παρουσίας έλκους, αλλά σε περίπτωση που επεκτείνεται και στην πλάτη μπορεί το πρόβλημα να οφείλεται στη χολή ή το πάγκρεας. Από την άλλη, αν τα συμπτώματα παρουσιάζονται μετά το φαγητό, μπορεί να προέρχεται από τις συσπάσεις της χοληδόχου κύστης και ο γιατρός πρέπει να διερευνήσει τη χολή. Επίσης κάτι που πρέπει να προσέξουμε είναι το χρώμα των ούρων, καθώς η σκούρα απόχρωση είναι ένδειξη ότι κάτι συμβαίνει στη χολή. Όπως εξηγεί ο Γιώργος Αναγνωστόπουλος, γαστρεντερολόγος-μικροενδοσκόπος, επιστημονικός συνεργάτης στο νοσοκομείο Μητέρα, το παραπάνω ιστορικό θα κατευθύνει το γιατρό να συστήσει αιματολογική εξέταση για μέτρηση της αμιλάσης (ένζυμο) και ίσως χρειαστεί γαστροσκόπηση. **Προλάβετε τον!** Συμφωνά με το γιατρό, καλό είναι να διακόψουμε το κάπνισμα, που αποδεδειγμένα μας βλάπτει, καθώς και την υπερκατανάλωση αλατιού.

5... ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ

5 Γυρίζουμε σπίτι και το νιώθουμε να... βράζει. Καθόλου τυχαία αν αναλογιστούμε πόσο αγχωμένες είμαστε. **Ο ένοχος:** Ο συνήθης ύποπτος είναι η λεγόμενη κεφαλαλγία τάσης. «Πρόκειται για πόνο που οφείλεται κυρίως στο στρες και την κόπωση, γι' αυτό και υποχωρεί μόλις κάποιος κοιμηθεί» εξηγεί ο Κωνσταντίνος Σπίγγος, νευρολόγος, μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Κεφαλαλγίας. Από την άλλη υπάρχουν περιπτώσεις που το αίσθημα είναι ανυπόφορο, διαρκεί έως τρεις μέρες, εντοπίζεται στα μάτια και επεκτείνεται σε όλο το κεφάλι. Τότε ίσως έχουμε ημικρανία. «Συστήνουμε στους ασθενείς να αποφεύγουν την έντονη γυμναστική και τις τροφές που έχουν διαπιστώσει ότι τους ενοχλούν. Σε κάποιους αυτές είναι τα κίτρινα τυριά και σε άλλους το κρασί. Τα αντιεπιληπτικά φάρμακα ενδέχεται να χορηγηθούν προληπτικά σε μικρότερες δόσεις, γιατί βοηθούν» επισημαίνει ο κ. Σπίγγος. Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι οι ενέσεις βοτουλινικής τοξίνης δεν προλαμβάνουν την κεφαλαλγία τάσης, αλλά ίσως ενδεκνυνται περισσότερο για την ημικρανία. Σε κάθε περίπτωση, το πιο σημαντικό είναι να επισκεφτούμε το νευρολόγο για να αποκλειστεί κάποια σοβαρή πάθηση και να μην κάνουμε υπερκατανάλωση φαρμάκων. **Προλάβετε τον!** Όπως επισημαίνει ο γιατρός, είναι σημαντικό να κάνουμε υγιεινή διατροφή και να διαχειριζόμαστε το στρες. □

ΟΛΕΣ ΟΙ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ
στο elle.gr