

Νευροπαθητικός πόνος: Στόχος η ποιότητα ζωής των ασθενών;



Γράφει η Μαρία Λυσάνδρου, δημοσιογράφος Υγείας

Ο νευροπαθητικός πόνος επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών. Ποιες είναι οι θεραπευτικές επιλογές για την ανακούφισή του;

Ο νευροπαθητικός πόνος είναι αποτέλεσμα νευρικής βλάβης ή δυσλειτουργίας του νευρικού συστήματος. Εξαιτίας της δυσλειτουργίας ή της βλάβης αυτής, οι νευρικές ίνες αποστέλλουν λανθασμένα σήματα στα κέντρα πόνου στο σώμα.

Ο νευροπαθητικός πόνος συχνά φαίνεται πως δεν έχει προφανή αιτία. Ωστόσο, μεταξύ των αιτιών του νευροπαθητικού πόνου περιλαμβάνονται ο αλκοολισμός, ο ακρωτηριασμός, η χημειοθεραπεία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η λοίμωξη HIV, η σκλήρυνση κατά πλάκας, η συμπίεση των νεύρων λόγω αρθρίτιδας στη σπονδυλική στήλη, ο έρπητας ζωστήρας, η χειρουργική επέμβαση στη σπονδυλική στήλη, η σύφιλη, τα προβλήματα του θυρεοειδούς αδένος κ.ά..

Ποιότητα ζωής

Μία από τις σημαντικές συνέπειες του νευροπαθητικού πόνου αποτελεί ο αρνητικός αντίκτυπος που έχει στην ποιότητα ζωής των ασθενών.

Αφ' ενός, η ζωή με καθημερινό πόνο και δυσφορία αποτελεί τόσο σοβαρή πρόκληση, που τα άτομα με νευροπάθεια διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν κατάθλιψη και άγχος, σε σύγκριση με εκείνα χωρίς νευρολογική διαταραχή. Είναι χαρακτηριστικό ότι ο πόνος συχνά τους αναγκάζει να περιορίσουν τις κοινωνικές τους επαφές, γεγονός που μπορεί σταδιακά να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση, εντείνοντας ακόμα περισσότερα τα συναισθήματα κατάθλιψης και ματαιώσης.

Αφ' ετέρου, η διάγνωση αποτελεί μια χρονοβόρα και απαιτητική διαδικασία. Μερικοί νευροπαθητικοί πόνοι, όπως εκείνος από διαβητική νευροπάθεια, εκδηλώνονται σταδιακά, αλλά άλλοι τύποι, όπως το σύνδρομο σύνθετου περιφερειακού πόνου, μπορεί να αναπτυχθούν ξαφνικά. Επομένως, μερικοί ασθενείς με νευροπαθητικό πόνο, των οποίων η διάγνωση καθυστερεί, είναι πιθανό να βιώνουν αυξημένο άγχος λόγω της αβεβαιότητας της κατάστασης.

Θεραπεία

Η διαχείριση του νευροπαθητικού πόνου με διεπιστημονική προσέγγιση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής των ασθενών. Οι θεραπευτικές επιλογές που προτείνονται συνοψίζονται στις ακόλουθες:

- **Φαρμακευτική αγωγή.** Συνήθως για την ανακούφιση του νευροπαθητικού πόνου χρησιμοποιούνται φάρμακα, όπως:
 - αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης-νορεπινεφρίνης, οι οποίοι βοηθούν στην αύξηση των χημικών ουσιών στον εγκέφαλο που μειώνουν τα εισερχόμενα σήματα πόνου
 - τα αντισπασμωδικά, τα οποία καταστέλλουν τα νευρικά σήματα.

- **Διέγερση νωτιαίου μυελού.** Η διέγερση του νωτιαίου μυελού παρέχει σημαντική ανακούφιση από τον πόνο. Περιλαμβάνει την τοποθέτηση μιας μικρής συσκευής κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Η συσκευή στέλνει ηλεκτρικά σήματα στον νωτιαίο μυελό, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται τον πόνο.

- **Διέγερση γαγγλίων ραχιαίας ρίζας.** Και στη θεραπεία αυτή τοποθετείται μια συσκευή που διεγείρει δομές κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, τα γάγγλια ραχιαίας ρίζας, τα οποία ρυθμίζουν τα σήματα πόνου.

Κάθε γάγγλιο ραχιαίας ρίζας κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης συνδέεται με διαφορετικές περιοχές του σώματος. Η διέγερση ενός συγκεκριμένου προσφέρει τη μοναδική ικανότητα στόχευσης του πόνου σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος.

- **Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία.** Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία στοχεύει, γενικά, στο να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να αντιμετωπίζει με ψυχική ανθεκτικότητα τις προβληματικές καταστάσεις στην καθημερινότητά του. Δεδομένου ότι η ζωή με νευροπαθητικό πόνο αποτελεί μια απαιτητική δοκιμασία, η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία μπορεί να βελτιώσει και την ποιότητα ζωής των ασθενών αυτών.

- **Αλλαγές στον τρόπο ζωής.** Οι άνθρωποι που συμβιώνουν με τον νευροπαθητικό πόνο μπορούν να μετριάσουν τα συμπτώματά τους, αξιοποιώντας παράλληλα και ορισμένες χαλαρωτικές μεθόδους.

Ενδεικτικά, τέτοιες είναι οι ασκήσεις στρέτσινγκ ή το μασάζ. Και οι δύο τονώνουν τη λειτουργικότητα των μυών, γεγονός που δύναται να συμβάλει και στην ανακούφιση από την αίσθηση του έντονου πόνου. Για παράδειγμα, μερικοί άνθρωποι με νευροπαθητικό πόνο μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα όταν μένουν ακίνητοι για αρκετές ώρες. Ένας φυσικοθεραπευτής ή εργοθεραπευτής μπορεί να τους διδάξει ασκήσεις και τεχνικές, προκειμένου να αποτρέπουν τον πόνο.

Πηγές

<file:///C:/Users/Matter/Downloads/22250-Article-267093-1-10-20211107.pdf>

<https://www.painmanagespecialists.com/blog/living-with-neuropathy-and-what-you-can-do-about-it>
accessed 3/2025

last

https://journals.lww.com/nursing/Fulltext/2014/06000/Living_with_the_nightmare_of_neuropathic_pain.12.aspx last accessed 3/2025

<https://www.webmd.com/pain-management/neuropathic-pain> last accessed 3/2025

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

GR-NON-2025-00095-MAR25