

Ο χρόνιος πόνος είναι μια σύνθετη και απαιτητική κατάσταση για τον ασθενή και το σύστημα υγείας. Στην Ελλάδα, η αντιμετώπισή του δεν είναι πάντα ομοιόμορφη. Τι συμβαίνει όμως όσον αφορά τις γεωγραφικές ανισότητες; Υπάρχει πραγματικά διαφορά στη φροντίδα χρόνιου πόνου ανάμεσα στην πρωτεύουσα και τις πιο απομακρυσμένες περιοχές της περιφέρειας; Θα εξετάσουμε αυτούς τους παράγοντες με βάση σύγχρονα δεδομένα και εργαλεία, όπως η πλατφόρμα Releaf και την εξέλιξη της τηλεϊατρικής.

Ο φαύλος κύκλος πόνου και ύπνου: το καθημερινό παράδειγμα

Ο χρόνιος πόνος συνδέεται στενά με ποιοτικές διαταραχές ύπνου. Ένας ασθενής στην επαρχία που πάσχει από νευροπαθητικό πόνο, για παράδειγμα, δυσκολεύεται να κοιμηθεί. Ο κακός ύπνος εντείνει την αντίληψη του πόνου και έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος.

Σκεφτείτε έναν εργαζόμενο στα χωράφια, που μετά από μια κουραστική μέρα με έντονο πόνο, δεν μπορεί να ξεκουραστεί τη νύχτα. Την επομένη, η ένταση του πόνου είναι ακόμα μεγαλύτερη, δυσκολεύοντας την εργασία του. Η κατάσταση αυτή επηρεάζει την καθημερινότητα, την παραγωγικότητα και την ψυχολογία του.

Περιφερειακή Ελλάδα: προκλήσεις στην πρόσβαση και τη φροντίδα χρόνιου πόνου

Ηγετικά κέντρα αντιμετώπισης χρόνιου πόνου, όπως το **Κέντρο Πόνου**, εστιάζουν συχνά στην Αθήνα και τις μεγάλες πόλεις. Στην περιφέρεια, όμως, οι δομές αυτές μπορεί να απουσιάζουν ή να είναι υποστελεχωμένες. Η γεωγραφική κατανομή των εξειδικευμένων γιατρών είναι άνιση.



Αυτό λειτουργεί ανασταλτικά για τον ασθενή theopinion.gr που αναζητά εξειδικευμένη φροντίδα. Πολλοί αναγκάζονται σε συχνές μετακινήσεις ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, στην παράλειψη συνεδριών, επιτείνοντας τη δυσκολία αντιμετώπισης του πόνου.

Πίνακας: Συνοπτική απεικόνιση προσβασιμότητας χρόνιου πόνου σε Αθήνα vs Περιφέρεια

Παράγοντας Αθήνα Περιφέρεια Διαθεσιμότητα εξειδικευμένων κέντρων πόνου Υψηλή Χαμηλή έως πολύ χαμηλή Πρόσβαση σε νευρολόγους, ρευματολόγους, γιατρούς ύπνου Εύκολη Περιορισμένη Δυνατότητα τηλεϊατρικής παρακολούθησης Καλύπτεται επαρκώς Αφορά περιοχές με καλή σύνδεση διαδικτύου, όχι όλη Υποστήριξη από ΕΣΥ και πρωτοβάθμια φροντίδα Πιο ολοκληρωμένη Λιγότερο οργανωμένη

Γεωγραφικές ανισότητες και ο ρόλος του ΕΣΥ

Οι **geografikes anisotites** στην Ελλάδα δεν αφορούν μόνο την οικονομία αλλά και την υγεία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ / WHO), η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας είναι θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα. Ο χρόνος που απαιτείται για να φτάσει ένας ασθενής σε εξειδικευμένο Κέντρο Πόνου είναι κρίσιμος παράγοντας.

Στην Αθήνα, το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) παρέχει περισσότερες λύσεις με εξειδικευμένες κλινικές και ολοκληρωμένα προγράμματα. Στην περιφέρεια, το σύστημα συχνά στηρίζεται στην πρωτοβάθμια περίθαλψη, όπου ο γενικός γιατρός καλείται να καλύψει πολλές ανάγκες, χωρίς ειδικότητα στην αντιμετώπιση χρόνιου πόνου.

Τι να ρωτήσεις τον γιατρό σου για το χρόνιο πόνο αν ζεις στην περιφέρεια

- Υπάρχουν διαθέσιμες κλινικές ή Κέντρα Πόνου κοντά μου;
- Ποια είναι η δυνατότητα παρακολούθησης μέσω τηλεϊατρικής;
- Πώς μπορώ να βελτιώσω την ποιότητα του ύπνου μου;
- Ποιες μη φαρμακευτικές μέθοδοι (π.χ. φυσικοθεραπεία, αρωματοθεραπεία) είναι προσβάσιμες στην περιοχή μου;
- Υπάρχουν ομάδες υποστήριξης ή κοινότητες ασθενών με χρόνιο πόνο;

Τηλεϊατρική και ψηφιακά εργαλεία: η γέφυρα ανάμεσα σε Αθήνα και περιφέρεια

Η τηλεϊατρική παίζει ολοένα και πιο σημαντικό ρόλο στην κάλυψη των γεωγραφικών ανισοτήτων. Μέσω video-συναντήσεων, ο ασθενής στην περιφέρεια μπορεί να αναζητήσει ιατρική συμβουλή από ειδικούς στην Αθήνα χωρίς να χρειαστεί να ταξιδέψει.

Παράδειγμα καθημερινότητας: ένας ασθενής με ρευματοειδή αρθρίτιδα στην Κρήτη χρησιμοποιεί την πλατφόρμα Releaf για να καταγράψει συμπτώματα και να λάβει καθοδήγηση από νευρολόγο στην Αθήνα. Η συνεχιζόμενη παρακολούθηση ασκείται ουσιαστικά και εξοικονομεί χρόνο και χρήμα.

Νευροεπιστήμη και ο ρόλος του βαθύ ύπνου στη διαχείριση του χρόνιου πόνου

Η νευροεπιστήμη έχει αναδείξει τον βαθύ ύπνο (στάδιο 3 του μη REM ύπνου) ως κρίσιμο παράγοντα στη ρύθμιση του πόνου. Η έλλειψη ποιοτικού ύπνου εμποδίζει τους μηχανισμούς αναγνώρισης και καταστολής του πόνου στον εγκέφαλο.



Σε μια εποχή όπου η θερμοκρασία στα νοικοκυριά μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την περιοχή, ένας ασθενής στην περιφέρεια με προβλήματα θέρμανσης δεν θα κοιμηθεί καλά. Αυτό δημιουργεί μία επιπλέον δυσκολία στη συνολική φροντίδα, που ο γιατρός πρέπει να λάβει υπόψη.

Tips για καλύτερο ύπνο σε ασθενείς με χρόνια πόνο

1. Αποφύγετε τη χρήση κινητού πριν τον ύπνο.
2. Διατηρήστε σταθερή ώρα ύπνου.
3. Χρησιμοποιήστε τεχνικές χαλάρωσης, όπως αναπνοές ή διαλογισμό.
4. Φροντίστε το περιβάλλον (θερμοκρασία, φωτισμός, θόρυβος).
5. Συζητήστε με τον γιατρό για πιθανές θεραπείες που βελτιώνουν τον βαθύ ύπνο.

Συμπεράσματα

Υπάρχουν σαφείς διαφορές στη φροντίδα χρόνιου πόνου ανάμεσα στην Αθήνα και την περιφέρεια, με κύριο παράγοντα τις γεωγραφικές ανισότητες στην πρόσβαση, την υποδομή και το ανθρώπινο δυναμικό. Ο συνδυασμός σύγχρονων λύσεων όπως η τηλεϊατρική και η χρήση ψηφιακών εργαλείων, π.χ. Releaf, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την κατάσταση.

Ο ρόλος του ΕΣΥ πρέπει να ενισχυθεί στα περιφερειακά κέντρα μέσα από πολλά επίπεδα, και κάθε ασθενής να έχει πρόσβαση σε διαγνωστική παρακολούθηση, φροντίδα ύπνου και υποστήριξη για τον χρόνια πόνο.

Η ενημέρωση, η συστηματική καταγραφή συμπτωμάτων και η απαίτηση για συνεχή βελτίωση των υπηρεσιών είναι το πρώτο βήμα για να ξεπεράσουμε τις *geografikes anisotites* στην Ελλάδα. Το δικαίωμα σε μια αξιοπρεπή και αποτελεσματική φροντίδα χρόνιου πόνου δεν πρέπει να εξαρτάται από το γεωγραφικό σημείο όπου ζεις.