

Η παρακεταμόλη είναι από τα πιο γνωστά και συχνά χρησιμοποιούμενα αναλγητικά. Για έναν περιστασιακό πονοκέφαλο ή έναν σύντομο πόνο μπορεί να προσφέρει ανακούφιση, όταν χρησιμοποιείται σωστά. Όμως ο **χρόνιος πόνος** είναι διαφορετική κατάσταση: μπορεί να διαρκεί μήνες, να έχει περισσότερες από μία αιτίες και να επηρεάζει τον ύπνο, την κίνηση, την εργασία και την ψυχική υγεία.

Γι' αυτό η επαναλαμβανόμενη λήψη παρακεταμόλης δεν αποτελεί από μόνη της ολοκληρωμένη λύση για τη **μακροπρόθεσμη διαχείριση** του πόνου. Το αν έχει θέση στη θεραπεία εξαρτάται από τη διάγνωση, το είδος και την ένταση του πόνου, τα άλλα φάρμακα που λαμβάνει το άτομο και τη γενική κατάσταση της υγείας του. Δεν υπάρχει ένα αναλγητικό που να λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο για όλους.

Τι εννοούμε όταν λέμε «χρόνιος πόνος»;

Συνήθως χαρακτηρίζουμε ως χρόνιο τον πόνο που επιμένει ή επανέρχεται για περισσότερο από τρεις μήνες. Αυτός ο ορισμός είναι χρήσιμος, αλλά δεν αρκεί για να εξηγήσει τι συμβαίνει σε κάθε άνθρωπο. Ο πόνος μπορεί να σχετίζεται, για παράδειγμα, με οστεοαρθρίτιδα, πόνο στη μέση, νευρική βλάβη ή άλλη πάθηση, ενώ μερικές φορές συνυπάρχουν διαφορετικοί μηχανισμοί.

Ο χρόνιος πόνος είναι συχνός λόγος αναζήτησης ιατρικής φροντίδας. Εκτιμάται ότι αφορά περίπου έναν στους πέντε ενήλικες σε ορισμένες έρευνες και πληθυσμούς. Το ποσοστό διαφέρει ανάλογα με τον ορισμό, τη χώρα και τον τρόπο μέτρησης· δεν σημαίνει ότι όλοι οι άνθρωποι αυτοί έχουν το ίδιο πρόβλημα ή χρειάζονται την ίδια θεραπεία.

Η αξιολόγηση δεν περιορίζεται στην ερώτηση «πόσο πονάτε;». Ο επαγγελματίας υγείας χρειάζεται να εξετάσει πότε ξεκίνησε ο πόνος, τι τον επιδεινώνει ή τον ανακουφίζει, πόσο επηρεάζει τη λειτουργικότητα και αν υπάρχουν συμπτώματα που απαιτούν άμεση διερεύνηση.

Τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει η παρακεταμόλη

gr.rua

Η παρακεταμόλη είναι αναλγητικό και αντιπυρετικό. Μπορεί να βοηθήσει σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά η αποτελεσματικότητά της διαφέρει ανάλογα με την αιτία του πόνου και από άνθρωπο σε άνθρωπο. Σε αρκετές χρόνιες παθήσεις, το όφελος μπορεί να είναι μικρό, προσωρινό ή να μην είναι αρκετό ώστε να βελτιώσει ουσιαστικά την καθημερινότητα.

Αυτό δεν σημαίνει ότι η παρακεταμόλη είναι άχρηστη για όλους. Σημαίνει ότι δεν πρέπει να θεωρείται αυτονόητη μακροχρόνια λύση χωρίς επανεκτίμηση. Για παράδειγμα, οι κατευθυντήριες οδηγίες για ορισμένες παθήσεις, όπως ο χρόνιος πόνος στη μέση ή η οστεοαρθρίτιδα, δεν αντιμετωπίζουν την παρακεταμόλη ως καθολική θεραπεία που αρκεί από μόνη της. Η επιλογή εξαρτάται από το συγκεκριμένο πρόβλημα, τα πιθανά οφέλη και τους κινδύνους για τον ασθενή.

Το «60%/40%» δεν είναι προσωπική πρόβλεψη

Συχνά γίνεται αναφορά σε αριθμούς όπως «60% ανταποκρίνεται, 40% όχι». Τέτοιες αναλογίες, όταν προκύπτουν από μελέτες, περιγράφουν αποτελέσματα σε ομάδες και εξαρτώνται από το πώς ορίστηκε η ανταπόκριση, ποια πάθηση μελετήθηκε και για πόσο διάστημα. Δεν αποτελούν εγγύηση ότι ένα συγκεκριμένο άτομο θα ανακουφιστεί ή δεν θα ανακουφιστεί.

Με απλά λόγια, ένα μέσο αποτέλεσμα σε έναν πληθυσμό δεν είναι προσωπική πρόβλεψη. Κάποιος μπορεί να έχει ουσιαστικό όφελος, άλλος μικρό ή κανένα, ενώ για ορισμένους μπορεί να εμφανιστούν ανεπιθύμητες ενέργειες. Η θεραπεία χρειάζεται να αξιολογείται με βάση το αποτέλεσμα που έχει για το ίδιο το άτομο: όχι μόνο αν μειώνεται η ένταση του πόνου, αλλά και αν βελτιώνονται ο ύπνος, η κίνηση ή οι δραστηριότητες που έχουν σημασία για εκείνον.

Γιατί η μακροχρόνια χρήση χρειάζεται προσοχή

Η παρακεταμόλη θεωρείται γενικά ασφαλής όταν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες. Ωστόσο, η υπέρβαση της συνιστώμενης δόσης μπορεί να προκαλέσει σοβαρή βλάβη στο ήπαρ (συκώτι). Ο κίνδυνος μπορεί να αυξηθεί αν κάποιος παίρνει ταυτόχρονα περισσότερα από ένα σκευάσματα που περιέχουν παρακεταμόλη, χωρίς να το αντιληφθεί. Ορισμένα φάρμακα για κρυολόγημα ή συνδυαστικά παυσίπονα μπορεί επίσης να την περιέχουν.

Η ασφαλής δόση και η καταλληλότητα δεν είναι ίδια για όλους. Παράγοντες όπως η ηπατική νόσος, η κατανάλωση αλκοόλ, άλλα φάρμακα και η συνολική κατάσταση υγείας χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη. Ακολουθείτε το φύλλο οδηγιών και τη συμβουλή γιατρού ή φαρμακοποιού· μην αυξάνετε μόνοι σας τη δόση επειδή ο πόνος επιμένει.

Αν το φάρμακο χρειάζεται συχνά ή επί μακρόν, αυτό είναι λόγος να συζητηθεί ξανά το πλάνο θεραπείας. Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει επείγον πρόβλημα, αλλά ότι χρειάζεται να εξεταστεί αν η διάγνωση είναι σαφής, αν η αγωγή αποδίδει και αν υπάρχουν ασφαλέστερες ή καταλληλότερες επιλογές.

Τα όρια των κλασικών αναλγητικών και το ζήτημα των οπιοειδών

Τα μη συνταγογραφούμενα ή συνταγογραφούμενα αναλγητικά μπορεί να έχουν θέση στη φροντίδα, αλλά κανένα δεν είναι χωρίς περιορισμούς. Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη (ΜΣΑΦ, όπως ορισμένα αντιφλεγμονώδη παυσίπονα) μπορεί να μην είναι κατάλληλα για όλους, ιδίως όταν υπάρχουν συγκεκριμένα προβλήματα στο στομάχι, στους νεφρούς ή στην καρδιά, ή όταν λαμβάνονται άλλα φάρμακα. Η επιλογή και η διάρκεια χρήσης χρειάζονται εξατομίκευση.

Τα οπιοειδή είναι ισχυρά αναλγητικά που μπορεί να χρησιμοποιηθούν σε συγκεκριμένες κλινικές περιστάσεις. Η μακροχρόνια χρήση τους, όμως, συνδέεται με κινδύνους, όπως ανοχή (ανάγκη για μεγαλύτερη δόση για παρόμοιο αποτέλεσμα), σωματική εξάρτηση και διαταραχή χρήσης οπιοειδών. Υπάρχουν επίσης κίνδυνοι υπνηλίας, πτώσεων και επικίνδυνης καταστολής της αναπνοής, ιδίως όταν συνδυάζονται με αλκοόλ ή ηρεμιστικά.



Η αναφορά στους κινδύνους δεν σημαίνει ότι κάθε άνθρωπος που λαμβάνει οπιοειδή θα αναπτύξει εξάρτηση. Σημαίνει ότι η έναρξη, η παρακολούθηση, η ανανέωση και η διακοπή τους πρέπει να γίνονται με ιατρική καθοδήγηση και σαφή επανεκτίμηση του οφέλους και του κινδύνου. Δεν είναι ασφαλές να διακόπτεται απότομα μια μακροχρόνια αγωγή χωρίς συνεννόηση με τον θεράποντα.

Αντί για «ένα φάρμακο για όλους»: εξατομικευμένη θεραπεία

Η φροντίδα του χρόνιου πόνου συχνά χρειάζεται περισσότερα από ένα εργαλεία. Ο στόχος δεν είναι πάντα να μηδενιστεί ο πόνος — κάτι που μπορεί να μην είναι εφικτό — αλλά να μειωθεί η επιβάρυνση και να βελτιωθεί η λειτουργικότητα με ασφαλή τρόπο.

Ανάλογα με την αιτία και τις ανάγκες του ατόμου, το πλάνο μπορεί να περιλαμβάνει:

- **Διερεύνηση της αιτίας:** εξέταση και, όταν χρειάζεται, κατάλληλες εξετάσεις για να διευκρινιστεί τι προκαλεί τον πόνο.
- **Σωματική δραστηριότητα ή φυσικοθεραπεία:** σταδιακή και προσαρμοσμένη στις δυνατότητες του ατόμου, όχι ένα γενικό πρόγραμμα που εφαρμόζεται σε όλους.
- **Φαρμακευτική αγωγή:** επιλογή με βάση τη διάγνωση, τις παθήσεις, τα άλλα φάρμακα και το αν υπάρχει μετρήσιμο όφελος.
- **Υποστήριξη ύπνου και ψυχικής υγείας:** επειδή ο πόνος, η αϋπνία, το άγχος και η διάθεση μπορούν να αλληλοεπηρεάζονται.
- **Σαφείς στόχους και επανεκτίμηση:** για παράδειγμα, καλύτερη βάδιση ή επιστροφή σε μια καθημερινή δραστηριότητα, μαζί με έλεγχο ανεπιθύμητων ενεργειών.

Η πολυπαραγοντική προσέγγιση δεν σημαίνει ότι «ο πόνος είναι στο μυαλό». Αναγνωρίζει ότι ο πόνος επηρεάζεται από βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες και ότι διαφορετικοί άνθρωποι μπορεί να χρειάζονται διαφορετικούς συνδυασμούς φροντίδας.



Οι τιμές δεν είναι μέτρο αποτελεσματικότητας

Ένα συχνό λάθος είναι να επιλέγεται θεραπεία αποκλειστικά με βάση την τιμή — για παράδειγμα, να θεωρείται ότι το ακριβότερο προϊόν είναι αποτελεσματικότερο ή ότι το φθηνότερο είναι πάντα η καλύτερη επιλογή. Η τιμή από μόνη της δεν αποδεικνύει ούτε αποτελεσματικότητα ούτε καταλληλότητα. Σημασία έχουν η δραστική ουσία, η σωστή χρήση, η διάγνωση, οι κίνδυνοι και το αν υπάρχει πραγματικό όφελος για τον συγκεκριμένο ασθενή.

Οι τιμές και η διαθεσιμότητα μπορεί να διαφέρουν ανά προϊόν, φαρμακείο και χρονική στιγμή. Πριν από την αγορά, ελέγξτε τη δραστική ουσία και τις οδηγίες, ιδίως αν ήδη λαμβάνετε άλλα φάρμακα. Για σύγκριση ή επιβεβαίωση, ζητήστε τη βοήθεια φαρμακοποιού και μην αντικαθιστάτε ή συνδυάζετε σκευάσματα χωρίς συμβουλή.

Πώς μπορούν να βοηθήσουν τα ψηφιακά εργαλεία

Η Releaf είναι ψηφιακή πλατφόρμα ενημέρωσης και διαθεσιμότητας. Μπορεί να διευκολύνει την αναζήτηση πληροφοριών για προϊόντα ή τη διαθεσιμότητά τους, όμως δεν υποκαθιστά την ιατρική αξιολόγηση, δεν θέτει διάγνωση και δεν καθορίζει ποια αγωγή είναι κατάλληλη για εσάς. Η πληροφορία διαθεσιμότητας δεν αποτελεί σύσταση θεραπείας.

Σε έναν ιστότοπο ενημέρωσης υγείας μπορεί επίσης να χρησιμοποιούνται εργαλεία ανάλυσης, όπως το Google Analytics, για τη μέτρηση επισκεψιμότητας και τη βελτίωση της εμπειρίας χρήσης. Η σχετική χρήση πρέπει να εξηγείται καθαρά στην πολιτική cookies και στη συγκατάθεση (cookie consent). Ελέγξτε τις επιλογές σας και τη σχετική ενημέρωση απορρήτου, ώστε να γνωρίζετε τι δεδομένα συλλέγονται και για ποιο σκοπό.

Πότε να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας

Κλείστε ραντεβού αν ο πόνος επιμένει ή επανέρχεται, αν χρειάζεστε συχνά αναλγητικά ή αν η αγωγή δεν προσφέρει πλέον την ανακούφιση που προσέφερε. Η επανεκτίμηση είναι ιδιαίτερα σημαντική όταν ο πόνος αλλάζει χαρακτήρα, επηρεάζει έντονα τον ύπνο ή την καθημερινότητα, ή όταν εμφανίζονται νέες ανεπιθύμητες ενέργειες.

Ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια για ξαφνικό, πολύ έντονο πόνο ή για πόνο που συνοδεύεται από συμπτώματα όπως αδυναμία ή μούδιασμα που επιδεινώνεται, δυσκολία στην αναπνοή, σύγχυση, υψηλό πυρετό ή απώλεια ελέγχου της κύστης ή του εντέρου. Αυτά τα σημεία χρειάζονται αξιολόγηση και δεν πρέπει να καλύπτονται απλώς με επιπλέον παυσίπονο.

Συμπέρασμα

Η παρακεταμόλη μπορεί να έχει θέση στην ανακούφιση του πόνου, αλλά δεν αρκεί απαραίτητα για τη μακροπρόθεσμη διαχείριση ενός χρόνιου προβλήματος. Η αποτελεσματικότητα διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, ενώ η παρατεταμένη ή λανθασμένη χρήση έχει κινδύνους — ιδιαίτερα όταν παραβιάζονται οι οδηγίες δοσολογίας ή συνδυάζονται άθελα περισσότερα προϊόντα που περιέχουν την ίδια ουσία.

Το επόμενο βήμα δεν είναι να αυξήσετε μόνοι σας τη δόση ή να επιλέξετε θεραπεία μόνο με βάση τις τιμές. Είναι να συζητήσετε τη διάγνωση και τους στόχους σας με επαγγελματία υγείας και να διαμορφώσετε ένα εξατομικευμένο πλάνο που επανεξετάζεται στην πράξη.