



Πιο έντονος τη νύχτα ο χρόνιας πόνος

Ως χρόνιας ορίζεται ο πόνος εκείνος που διαρκεί τουλάχιστον 2 ως 3 μήνες και συχνά ακόμα περισσότερο αφότου ένα άτομο έχει αναρρώσει από αρχικό τραυματισμό ή κάποια ασθένεια. Ο πόνος μπορεί ακόμα και να γίνει μόνιμο ζήτημα. Μπορεί να αφορά μεμονωμένες αρθρώσεις ή μύες ή να επηρεάζει περιοχές του σώματος, όπως η πλάτη και ο τράχηλος. Ο επίμονος χρόνιας πόνος είναι πιο διάχυτος και ακαθόριστος από αυτόν που συνοδεύει καταστάσεις όπως η αρθρίτιδα ή η ινομυαλγία. Τα συμπτώματα και η σοβαρότητα του χρόνιου πόνου ποικίλλουν και μπορεί να περιλαμβάνουν ένα «θαμπό» αίσθημα, σαν κάψιμο, σαν μαχαιριά, σαν να διαπερνά ηλεκτρικό ρεύμα ή μια αίσθηση που εμπεριέχει πόνο και μούδιασμα μαζί.

Ο χρόνιας πόνος είναι συνήθως πιο έντονος τη νύχτα. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους ο πόνος μπορεί να επιδεινωθεί τότε. Οι



ορμόνες θα μπορούσαν να είναι ένας σημαντικός παράγοντας, καθώς κατά τη διάρκεια της νύχτας η έκκριση της αντιφλεγμονώδους ορμόνης κορτιζόλης από τα επινεφρίδιά μας είναι

στο χαμηλότερο επίπεδο. Αν και δεν υπάρχει καλή στιγμή για τον χρόνο πόνου, η νύχτα μπορεί να γίνει ιδιαίτερα προβληματική, καθώς διαταράσσει τον ύπνο. Εν συνεχεία, ο ανεπαρκής και μη ποιοτικός ύπνος επηρεάζει την ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε τον πόνο. Τα προβλήματα ύπνου είναι συχνά μεταξύ ατόμων με χρόνια πόνου, ενώ τουλάχιστον 50% των ατόμων με αϋπνία υποφέρουν από χρόνια πόνου.

Εάν ο πόνος τη νύχτα σάς κρατάει ξύπνιους, η δοκιμή αυτών των στρατηγικών μπορεί να σας βοηθήσει πριν χρειαστεί να καταφύγετε σε αναλγητικά:

1. *Ρουτίνα χαλάρωσης πριν από τον ύπνο.* Περάστε τουλάχιστον 20 λεπτά πριν από τον ύπνο εστιάζοντας σε κάτι χαλαρωτικό, για παράδειγμα κάντε ένα ζεστό ή δροσερό ντους, διαβάστε λογοτεχνία ή ακούστε μουσική.

2. *Υγιές περιβάλλον ύπνου.* Διατηρήστε το υπνοδωμάτιό σας όσο το δυνατόν πιο σκοτεινό, ήσυχο και δροσερό.

3. *Θετικές σκέψεις.* Τα άτομα με χρόνια πόνου συχνά ανησυχούν για το πότε θα εμφανιστεί ξανά, γεγονός που μπορεί να αυξήσει το άγχος και την πιθανότητα αϋπνίας. Αν φοβάστε ότι δεν θα κοιμηθείτε εξαιτίας του πόνου σας, σκεφτείτε ότι έχετε κοιμηθεί καλά στο παρελθόν, άρα μπορείτε να το ξανακάνετε. Ο πόνος έχει και ψυχική συνιστώσα.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώην της ΕΚΠΑ