

Ο **χρόνιος πόνος** είναι μια από τις σημαντικότερες προκλήσεις της δημόσιας υγείας, που πλήττει εκατομμύρια ανθρώπους στην Ελλάδα και παγκοσμίως. Το ερώτημα «ποιος ειδικός πρέπει να επισκεφτώ πρώτα, νευρολόγος ή ρευματολόγος;» απασχολεί συχνά ασθενείς με μακροχρόνιες ενοχλήσεις. Η απάντηση δεν είναι μονοσήμαντη, όπως και η ίδια η φύση του χρόνιου πόνου.

Ο φαύλος κύκλος πόνου και ύπνου

Η νευροεπιστήμη μας έχει δείξει ότι ο χρόνιος πόνος και η ποιότητα του ύπνου συνδέονται αμφίδρομα. Όταν κάποιος πονάει συνεχώς, δυσκολεύεται να κοιμηθεί βαθιά — και η έλλειψη ποιοτικού ύπνου επιδεινώνει την αίσθηση του πόνου. Αυτός ο φαύλος κύκλος είναι καθοριστικός για την επιμονή και την ένταση του πόνου.

Η μελέτη των ρόλων του *βαθιού ύπνου* έχει φέρει στο προσκήνιο τη σημαντική θέση των νευρολόγων, που διαθέτουν γνώσεις γύρω από τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και τις διαταραχές ύπνου.

Παράδειγμα καθημερινότητας

Σκεφτείτε έναν εργαζόμενο γραφείου με ισχιαλγία. Τα βράδια πονάει τόσο πολύ που ξυπνάει συνεχώς. Την επόμενη μέρα, είναι κουρασμένος, δεν συγκεντρώνεται στη δουλειά, και ο πόνος μοιάζει εντονότερος. Δεν μπορεί να σπάσει τον κύκλο από μόνος του. Χρειάζεται να βρει την κατάλληλη υποστήριξη.

Νευρολόγος ή ρευματολόγος: ποια είναι η διαφορά;

Η επιλογή ανάμεσα σε **νευρολόγο για πόνο** και ρευματολόγο σχετίζεται κατ' αρχάς με την αιτία και τον τύπο του πόνου:



- **Νευρολόγος:** Ειδικεύεται σε παθήσεις του νευρικού συστήματος, όπως νευραλγίες, νευροπάθειες, πονοκεφάλους και διαταραχές ύπνου που σχετίζονται με τον πόνο.
- **Ρευματολόγος:** Ασχολείται με φλεγμονώδεις και μη φλεγμονώδεις παθήσεις του μυοσκελετικού, όπως αρθρίτιδες (ρευματοειδής, οστεοαρθρίτιδα), μυϊκές νόσους, και άλλα σύνδρομα που προκαλούν πόνο.

Συχνά, ο πόνος μπορεί να προέρχεται και από τα δύο συστήματα, ή να δημιουργείται συνδυαστικά. Για παράδειγμα, κάποιος με οστεοαρθρίτιδα μπορεί να έχει και νευρικά συμπτώματα από συμπίεση νευρών.

Τι συμβουλεύουν οι ειδικοί;

- Εάν ο πόνος έχει έντονο νευροπαθητικό χαρακτήρα (καυστικός, αιφνίδιος, σαν ηλεκτροπληξία), ξεκινάμε από νευρολόγο.
- Εάν ο πόνος σχετίζεται με αρθρώσεις, πρήξιμο, ή περιορισμό κινητικότητας, ρευματολόγος είναι η κατάλληλη επιλογή.
- Σε αμφίβολες περιπτώσεις, τηλεϊατρική πλατφόρμες όπως η Releaf προσφέρουν εύκολη και γρήγορη πρόσβαση σε εξειδικευμένους γιατρούς για αξιολόγηση.

Χρόνιος πόνος και δημόσια υγεία: τι λέει ο ΠΟΥ

Ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)** τονίζει τον χρόνιο πόνο ως μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας λόγω των κοινωνικών, οικονομικών και ψυχικών επιπτώσεών του. Συστήνει:

1. Ολοκληρωμένη προσέγγιση διάγνωσης και θεραπειών.
2. Πρόσβαση σε πολυπαραγοντικές υπηρεσίες υγείας, όπως φυσικοθεραπεία, ψυχιατρική στήριξη και ειδικούς για τον ύπνο.
3. Ενίσχυση των υποδομών τηλεϊατρικής για γεωγραφικά απομακρυσμένες περιοχές.

Στην Ελλάδα, όμως, παραμένουν σημαντικές **γεωγραφικές ανισότητες**, με περιοχές εκτός Αττικής ή μεγάλων πόλεων να έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε ειδικούς νευρολόγους και ρευματολόγους. Εδώ η τηλεϊατρική και πλατφόρμες όπως η Releaf παίζουν κομβικό ρόλο.

Τηλεϊατρική και πρόσβαση στην Ελλάδα

Η προηγμένη τεχνολογία τηλεϊατρικής theopinion.gr βοηθάει στη γρήγορη αξιολόγηση και την κατάλληλη παραπομπή. Χάρη σε αυτήν:

- Μειώνονται οι αναμονές για ραντεβού σε ειδικούς.
- Εξισορροπούνται οι διαφορές στην πρόσβαση μεταξύ αστικών και αγροτικών περιοχών.
- Ο ασθενής μπορεί να ενημερώσει απευθείας για το πρόβλημα ύπνου που συνδέεται με τον πόνο, ώστε να βελτιωθεί το θεραπευτικό πλάνο.

Για παράδειγμα, μια εργαζόμενη στη Θεσσαλονίκη με χρόνια πόνο στη μέση και διαταραχές ύπνου μπορεί να κλείσει ηλεκτρονικά ραντεβού με νευρολόγο μέσα από τη Releaf, να λάβει εξατομικευμένη καθοδήγηση και να αποφύγει πολύωρα ταξίδια στη Αθήνα.

Τι να ρωτήσετε τον γιατρό σας για χρόνια πόνο

- Ποια είναι η πιθανότερη αιτία του πόνου μου;
- Πρέπει να επισκεφτώ πρώτα νευρολόγο ή ρευματολόγο;
- Πώς συνδέεται ο πόνος μου με τον ύπνο μου;
- Ποιες εξετάσεις προτείνετε για ξεκάθαρη διάγνωση;
- Τι θεραπείες (φαρμακευτικές και μη) είναι κατάλληλες για μένα;
- Πώς μπορώ να διαχειριστώ τον πόνο στην καθημερινότητα, στη δουλειά και κατά τη μετακίνησή μου;
- Υπάρχουν ειδικές πρακτικές για βελτίωση του βαθιού ύπνου;
- Πώς μπορώ να έχω τακτική παρακολούθηση, ειδικά αν μένω εκτός μεγάλων αστικών κέντρων;

Συμπεράσματα

Ο χρόνιος πόνος ζητά έναν **πολυδιάστατο** και **εξατομικευμένο** χειρισμό. Δεν υπάρχει «γιατρός πανάκεια» που θα λύσει τα πάντα αμέσως. Για τον ασθενή, προέχει η σωστή αξιολόγηση από τον κατάλληλο ειδικό:

Σύμπτωμα/Χαρακτηριστικό Νευρολόγος Ρευματολόγος Πόνος με νευροπαθητικά χαρακτηριστικά ✓ Πόνος σε αρθρώσεις, φλεγμονή, πρήξιμο ✓ Διαταραχές ύπνου που συνδέονται με πόνο ✓ Μυαλγίες και σύνδρομα κόπωσης ✓

Η αξιοποίηση της τηλεϊατρικής δίνει νέα πνοή στην πρόσβαση ειδικών στην Ελλάδα, συμβάλλοντας στην καλύτερη διαχείριση του χρόνιου πόνου, ειδικά όταν ο ύπνος είναι κομμάτι της εξίσωσης.

Μην ξεχνάτε πως η διαχείριση του χρόνιου πόνου είναι μαραθώνιος, όχι σπριντ. Επιλέγοντας προσεκτικά τον ειδικό και θέτοντας ξεκάθαρα ερωτήματα μπορείτε να βελτιώσετε ουσιαστικά την ποιότητα ζωής σας.

