

Ο χρόνιος πόνος στη μέση είναι πολύ πιο επικίνδυνος από ό,τι νομίζετε

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αυξημένος ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου σε όσους υποφέρουν από χρόνιους πόνους, σύμφωνα με νέα έρευνα

“Καμπανάκι” για τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου πρέπει να θεωρούνται οι χρόνιοι πόνοι στη μέση, όπως δείχνει νέα αυστραλο-δανική επιστημονική έρευνα.

Όπως αναφέρουν τα πορίσματα της μελέτης που δημοσιεύεται στο περιοδικό για θέματα πόνου “European Journal of Pain”, η παραγνωρισμένη έως τώρα σχέση ανάμεσα σε αυτούς τους κοινούς πόνους και στην αυξημένη θνησιμότητα, θα πρέπει να επανεκτιμηθεί. Οι άνθρωποι που υποφέρουν από χρόνιους πόνους στη

μέση τους, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου και μάλιστα από οποιαδήποτε αιτία, τονίζουν οι ερευνητές.

Οι επιστήμονες μελέτησαν στοιχεία για 4.390 διδύμους ηλικίας άνω των 70 ετών. Διαπιστώθηκε ότι όσοι ένιωθαν χρόνιους πόνους στη μέση, είχαν κατά μέσο όρο 13% μεγαλύτερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από διάφορες αιτίες, σε σχέση με όσους δεν είχαν ανάλογο πρόβλημα με τη μέση τους.

“Πρόκειται για ένα σημαντικό εύρημα, καθώς πολλοί άνθρωποι θεωρούν τον πόνο στη μέση κάτι που δεν είναι απειλητικό για τη ζωή τους. Όμως η νέα μελέτη δείχνει ότι υπάρχει μια σαφής σχέση ανάμεσα στον πόνο και στη θνησιμότητα. Δεν ξέρουμε γιατί συμβαίνει αυτό και το θέμα πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω. Ο πόνος στη μέση μπορεί να αποτελεί ένδειξη μιας γενικότερης κακής υγείας, ιδίως στους ηλικιωμένους, πράγμα που αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου τους”, δήλωσε ο επικεφαλής της μελέτης. “Η καλύτερη θεραπεία για τους πόνους στη μέση είναι ένας υγιεινός τρόπος ζωής και κυρίως η σωματική άσκηση. Οι άνθρωποι πρέπει να κινούνται συνεχώς”, πρόσθεσε.

Περίπου 700 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν πόνους στη μέση τους παγκοσμίως. Οι άνθρωποι με κατάθλιψη, σύμφωνα με προηγούμενη μελέτη, έχουν 60% μεγαλύτερη πιθανότητα να πονάνε στη μέση τους.

Μία πρόσφατη έρευνα είχε συμπεράνει ότι τα ευρέως συνταγογραφούμενα φάρμακα όπως η παρακεταμόλη και τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη είναι σε μεγάλο βαθμό αναποτελεσματικά στη θεραπεία του πόνου και έχουν παρενέργειες.

Φτώχεια, έλλειψη μόρφωσης και πόνος

Εξάλλου, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό “Pain” (“Πόνος”), ο χρόνιος πόνος -στη μέση και όχι μόνο- είναι συχνότερος μεταξύ των φτωχών και των λιγότερο μορφωμένων.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την επίκουρη καθηγήτρια Χάνα Γκρολ-Προκόπτσικ του Πανεπιστημίου του Μπάφαλο της Νέας Υόρκης, που ανέλυσαν στοιχεία για πάνω από 19.000 ανθρώπους άνω των 51 ετών σε βάθος 12ετίας, διαπίστωσαν ότι αυτοί με τη χαμηλότερη μόρφωση έχουν κατά μέσο όρο 80% μεγαλύτερη πιθανότητα να πάσχουν από χρόνια πόνο, σε σχέση με εκείνους με την υψηλότερη μόρφωση.

Όσοι έχουν τελειώσει μόνο το Δημοτικό, είναι 370% πιθανότερο, σε σχέση με όσους έχουν πτυχίο πανεπιστημίου, να νιώθουν σοβαρούς χρόνιους πόνους στη μέση τους και αλλού στο σώμα τους.

Πηγη: [news.gr](https://www.news.gr)