

15 Φεβρουαρίου 2018

Ο σπονδυλικός πόνος αυξάνει τον κίνδυνο θνησιμότητας στους ηλικιωμένους

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Μελέτη που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο *European Journal of Pain* διαπίστωσε ότι ένα άτομο με πόνο στη σπονδυλική στήλη έχει χειρότερη υγεία, συγκριτικά με εκείνους που δεν βιώνουν σπονδυλικό πόνο, δηλαδή δεν πονούν στην πλάτη, στη μέση και στον αυχένα.

Οι επιστήμονες για τις ανάγκες της μελέτης χρησιμοποίησαν 4.390 άτομα, οι οποίοι όμως ήταν δίδυμοι και ηλικίας άνω των 70 ετών.

Όπως ανέφερε ο αναπληρωτής καθηγητής Paulo Ferreira, ερευνητής φυσιοθεραπείας από τη Σχολή Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου του Σύδνεϋ, τα ευρήματα της μελέτης είναι ιδιαίτερα σημαντικά, γιατί ένας πολύ μεγάλος αριθμός των ανθρώπων πιστεύουν λανθασμένα ότι ο πόνος στην σπονδυλική στήλη δεν είναι απειλητικός για τη ζωή. Ωστόσο, η μελέτη έδειξε ότι ο πόνος στη σπονδυλική στήλη μπορεί να αποτελεί μέρος της γενικότερης κακής υγείας και κακής λειτουργικής ικανότητας του ατόμου, που αυξάνει τον κίνδυνο θνησιμότητας στον γηραιότερο πληθυσμό.

Ο επικεφαλής και συγγραφέας της μελέτης, Dr Matthew Fernandez από τη Σχολή Επιστημών Υγείας, επεσήμανε ότι η υγεία της σπονδυλικής στήλης είναι πολύ σημαντικό θέμα αν λάβουμε υπ' όψιν μας ότι έχουμε έναν ταχέως αναπτυσσόμενο γηραιότερο πληθυσμό σε παγκόσμιο επίπεδο. Είναι κρίσιμο για τον πληθυσμό αυτόν να μπορεί να διατηρηθεί ικανός και αυτοεξυπηρετούμενος όσο μεγαλώνει.

Σύμφωνα με τα Ηνωμένα Έθνη, ο παγκόσμιος πληθυσμός ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω θα τριπλασιαστεί έως το 2050. Ο ταχέως αναπτυσσόμενος γηράσκων πληθυσμός, όμως, αυξάνει και την πιθανότητα μυοσκελετικών παθήσεων. Τα στοιχεία δείχνουν ότι η συχνότητα του μυοσκελετικού πόνου σε ηλικιωμένους ενήλικες κυμαίνεται από 65 - 85%, με το 36 - 70% αυτών να υποφέρουν από πόνο στην πλάτη

Οι ερευνητές αναφέρθηκαν επίσης και σε πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη για το ίδιο θέμα και η οποία διαπίστωσε ότι τα αναλγητικά φάρμακα και τα αντιφλεγμονώδη που συνήθως λαμβάνουν οι ηλικιωμένοι για τον πόνο στην πλάτη, είναι αναποτελεσματικά στη θεραπεία του πόνου και μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα φάρμακα είναι αναποτελεσματικά σε μεγάλο βαθμό, ενώ και η χειρουργική επέμβαση συνήθως δεν προσφέρει καλό αποτέλεσμα. «Η καλύτερη θεραπεία είναι ένας υγιεινός τρόπος ζωής και η σωματική άσκηση», όπως συμπλήρωσε ο καθηγητής Ferreira.

Αξίζει να αναφερθεί ότι η μελέτη αυτή, έρχεται να συμπληρώσει μια πρότερη η οποία διαπίστωσε ότι τα άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη, είναι 60% πιθανότερο να αναπτύξουν πόνο στη μέση κατά τη διάρκεια της ζωής τους, καθώς και ότι ο χρόνιος πόνος μπορεί να φθείρει το ανοσοποιητικό σύστημα των ανθρώπων και να τους κάνει πιο ευάλωτους σε ασθένειες.

Πηγή: naftemporiki.gr