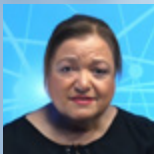


Γράφει η:




ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ

*Αναισθησιολόγος, Ειδική Αλγολόγος
Διπλωματούχος Οξυγόνο-Οζονοθεραπείας
Διπλωματούχος Ιατρικού Βελονισμού
Διευθύντρια του Αναισθησιολογικού Τμήματος και Ιατρείου
Χρόνιου Πόνου Γ.Ν.Ν.Θ.Α. Η ΣΩΤΗΡΙΑ*

ΟΞΥΓΟΝΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Όπλο ενάντια στον χρόνια πόνο



Ως χρόνιος χαρακτηρίζεται ο πόνος που διαρκεί πάνω από 3 έως 6 μήνες και επηρεάζει την καθημερινότητα και την ψυχική υγεία. Περίπου 1 στους 5 ενήλικες (20%) ταλαιπωρούνται από χρόνιο πόνο· στο 6,9% από αυτούς, ο πόνος περιορίζει δραστικά τις δραστηριότητές του. Η συχνότερη εστία πόνου είναι η οσφουαλγία, ενώ το ποσοστά αυξάνονται με την ηλικία, οπότε λόγω της γήρανσης του πληθυσμού, η κατάσταση αναμένεται να επιδεινωθεί έως το 2030.

Απρόβλεπτος ο χρόνιος πόνος

Η εμφάνιση, η ένταση και η διάρκεια του χρόνιου πόνου δεν μπορούν να προβλεφθούν· οδηγεί στην κατανάλωση αναλγητικών με αμφίβολη αποτελεσματικότητα, αλλά καταγεγραμμένες παρενέργειες, όπως γαστρεντερολογικές, αιματολογικές και εθισμό.

Αρνητικά συναισθήματα

Ο χρόνιος πόνος, προκαλεί στον ασθενή **φόβο, ενοχή, θυμό και εσωστρέφεια**, που οδηγούν στον προθάλαμο της **κατάθλιψης**, ενώ η **αϋπνία** λόγω του πόνου έχει εκτός από κοινωνικές και οικονομικές προεκτάσεις, καθώς ο ασθενής καθίσταται λιγότερο παραγωγικός.



Με βάση τα χαρακτηριστικά του, ο χρόνιος πόνος διακρίνεται στις ακόλουθες κατηγορίες:

- ❖ **Μυοσκελετικός (π.χ. πόνος στη μέση).** Αποτελεί την πρώτη αιτία απουσίας από την εργασία.
- ❖ **Οστεοαρθρίτιδα.** Ταλαιπωρεί κυρίως τους ηλικιωμένους και συμβάλλει στο 50 έως 75% των αναπηριών.
- ❖ **Νευροπαθητικός.** Προκαλείται από νευρικές βλάβες (π.χ. διαβήτης) και αποτελεί το 10 έως 20% των χρόνιων πόνων.
- ❖ **Κεφαλαλγίες (ημικρανίες).** Αφορά περίπου 1 εκατομμύριο Έλληνες.
- ❖ **Ογκολογικός.**
- ❖ **Υψηλής Επίδρασης (HICP).** Περιορίζει την καθημερινότητα και είναι συχνότερος σε γυναίκες και σε ηλικιωμένους.

Θεραπείες

Οι θεραπείες του χρόνιου πόνου περιλαμβάνουν φυσιοθεραπεία, φάρμακα, ψυχοθεραπεία, αλλά και **οξυγονοθεραπεία**. Ωστόσο, στην Ελλάδα, 7 στους 10 πάσχοντες δεν γνωρίζουν την ύπαρξη εξειδικευμένων ιατρείων πόνου, τα οποία μπορούν να σταθούν αρωγοί του.

Η οξυγονοθεραπεία ως συμπληρωματική θεραπεία ανακουφίζει από τον πόνο, ιδιαίτερα σε ασθενείς με χρόνιες ή οξείες καταστάσεις ή τραυματισμούς που σχετίζο-

νται με φλεγμονή και κακή οξυγόνωση των ιστών. Το οξυγόνο παίζει κρίσιμο ρόλο στη λειτουργία των κυττάρων και στη διαδικασία επούλωσης των ιστών. Η οξυγονοθεραπεία βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και την οξυγόνωση των ιστών, ενώ μειώνει τη φλεγμονή και τον πόνο. Έχει αποδειχθεί, ότι μειώνει τον πόνο που προκαλούν νευρικές βλάβες (νευροπάθεια), ο οποίος συχνά δεν ανταποκρίνεται στις παραδοσιακές αναλγητικές θεραπείες.

Την οξυγονοθεραπεία εμπιστεύονται εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο. Η μέθοδος της μεγάλης αυτομετάγγισης είναι μια απλή και ανώδυνη διαδικασία. Όπως σε μια απλή αιμοληψία, παίρνουμε μικρή ποσότητα αίματος από τον θεραπευόμενο, την αναμειγνύουμε με μείγμα οξυγόνου-όζοντος και την επαναχορηγούμε. Εφαρμόζεται σε ιατρείο εξειδικευμένων ιατρών, διαρκεί μόνο 15 λεπτά και ο θεραπευόμενος επιστρέφει αμέσως στις δραστηριότητές του. Δεν προκαλεί αλλεργίες ή παρενέργειες. Είναι απόλυτα ασφαλής, υπό την προϋπόθεση να εφαρμόζεται από ειδικό ιατρό και να ακολουθούνται τα διεθνή πρωτόκολλα για κάθε πάθηση.

Το ιατρικό οξυγόνο είναι μείγμα καθαρού οξυγόνου και όζοντος, που παράγεται με ειδικές συσκευές. Πρόκειται για συμπληρωματική θεραπεία ευρέως διαδεδομένη στην Ευρώπη, αναγνωρίζεται από το ΕΣΥ με ΦΕΚ (157/91) και τον ΕΟΠΠΥ για τη χρήση του σε ιατρικές πράξεις διαφόρων ειδικοτήτων.

Ός γιατροί, ο ρόλος μας δεν είναι μόνο να «σβήσουμε» τον πόνο, αλλά να ακούμε, να στηρίζουμε και να επανεντάσσουμε τον ασθενή σε μία καθημερινότητα, με όσο το δυνατόν λιγότερα προβλήματα.

Βιβλιογραφία

1. Updated Review on Ozone Therapy in Pain Medicine. F. Hidalgo-Talló n et al. *Frontiers in Physiology* 2022.
2. F. Viebahn-Haensler et al. Medical ozone increases methotrexate clinical response and improves cellular redox balance in patients with rheumatoid arthritis. *Eur. J. Pharmacol.* 2016.
3. B. Clavo et al. Long-term improvement in refractory headache following ozone therapy. *J. Altern. Complement. Med.* 2013 V. Bocci et al. The usefulness of ozone treatment in spinal pain. *Drug Des. Devel. Ther.* 2015.
4. E. Borrelli et al. A novel therapeutic option for chronic fatigue syndrome and fibromyalgia. *Riv. Ital. Ossigeno-Ozone Ther.* 2002.
5. L. Camona et al. Systematic review: ozone therapy in diseases rheumatic. *Clin. Rheumatol.* 2005.
6. J. Steppan et al. A metaanalysis of the effectiveness and safety of ozone treatments for herniated lumbar discs. *J. Vasc. Interv. Radiol.* 2010.
7. S. Chirumbolo et al. The Oxygen-Ozone Adjunct Medical Treatment According to the Protocols from the Italian Scientific Society of Oxygen-Ozone Therapy: How Ozone Applications in the Blood Can Influence Clinical Therapy Success via the Modulation of Cell Biology and Immunity Biology 2023.
8. L.T. Barbosa et al. The effectiveness of percutaneous injections of ozonotherapy in low back pain. *Rev. Assoc. Med. Bras.* 2020.
9. M. Paoloni et al. Intramuscular oxygen-ozone therapy in the treatment of acute back pain with lumbar disc herniation: A multicenter, randomized, double-blind, clinical trial of active and simulated lumbar paravertebral injection. *Spine* 2009.

