



Της Δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Τι κρύβει ο πόνος στην πύελο;

Πόνος στο κάτω μέρος της κοιλιάς και της λεκάνης, είτε σταθερός και έντονος είτε έρχεται και φεύγει είτε μια αίσθηση πίεσης ή δυσφορίας μέσα στη λεκάνη, αποτελούν χαρακτηριστικά συμπτώματα του πυελικού πόνου. Πού οφείλεται; Θα πρέπει να ανησυχήσουμε; Πώς πρέπει να τον αντιμετωπίσουμε;

Ο πυελικός πόνος έχει διακυμάνσεις. Πότε ήπιος και πότε έντονος και μπορεί να εκδηλώνεται και όταν καθόμαστε για μεγάλο χρονικό διάστημα ή κατά την ούρηση ή τη σεξουαλική. Συνήθως, όταν ξαπλώνουμε, υποχωρεί. Μάλιστα, η ασθένεια δεν μπορεί να καθορίσει το συγκεκριμένο σημείο του οποίου να είναι η «πηγή» του πόνου αλλά όταν της ζητηθεί από τον γιατρό, υποδεικνύει την ευρύτερη περιοχή.

Κάνουμε λόγο για χρόνια πυελικό άλγος, όταν ο πόνος στην περιοχή κάτω από τον αφαλό και ανάμεσα στους γοφούς διαρκεί πάνω από έξι μήνες. Σε κάθε περίπτωση, η γυναίκα οφείλει να διερευνήσει τα αίτια και να τον αντιμετωπίσει, πολύ περισσότερο αν τα συμπτώματα αντί να υποχωρούν, επιδεινώνονται.

Πού οφείλεται;

• **Ψυχοελαστικοί παράγοντες.** Κατάθλιψη, χρόνιες αγχώδεις διαταραχές και κρίσεις πανικού, αυξάνουν την πιθανότητα να εμφανιστεί χρόνιο πυελικό άλγος.

• **Ενδομητρίωση.** Το ενδομήτριο είναι ιστός που καλύπτει την κοιλότητα της μήτρας, ο βλεννογόνος χιτώνας της μήτρας. Στην ενδομητρίωση, ιστός που μοιάζει με το ενδομήτριο αναπτύσσεται σε περιοχές εκτός της μήτρας. Πρόκειται για καλοήγητη πάθηση, η οποία εμφανίζεται συχνότερα σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας, οι οποίες δεν έχουν γεννήσει. Τον πόνο προκαλούν το αίμα και ο ιστός, που παραμένοντας στην κοιλιά, οδηγούν σε επώδυνες κύστες.

• **Φλεγμονώδης νόσος στην πύελο.** Ισως μια μακροχρόνια λοίμωξη που έχει προκληθεί από

σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (για παράδειγμα χλαμύδια ή γονόρροια) έχει δημιουργήσει ουλές, στις οποίες οφείλεται ο πόνος.

• **Ινομυώματα.** Καλοήθελοι όγκοι της μήτρας, οι οποίοι συνήθως είναι σφαιρικοί και αποτελούνται από ίνες κολλαγόνου και μυϊκού ιστού. Μπορεί να προκαλέσουν από οξύ πόνο έως πίεση ή αίσθημα βάρους στο κάτω μέρος της κοιλιάς. Όταν στερούνται παροχή αίματος, αρχίζουν να συρρικνώνονται.

• **Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.** Τυμpanισμός, κοιλιακό άλγος ή ευαισθησία με παράλληλη διαταραχή στην υφή των κοπράνων ή στη συχνότητα των κενώσεων, που διαρκούν πάνω από τρεις μήνες. Αυτά είναι τα βασικότερα χαρακτηριστικά του. Το κοιλιακό άλγος ή η δυσανεξία ανακουφίζεται με την αφόδευση και μπορεί να συνοδεύεται από μετεωρισμό, δυσπεψία, πόνο στην καρδιά, άγχος ή κατάθλιψη. Το σύνδρομο παρατηρείται περίπου στο 20% των ενηλίκων, εκδηλώνεται συχνά από νεαρή ηλικία και επιδεινώνεται με το άγχος. Φούσκωμα, δυσκοιλιότητα ή διάρροια, μπορεί να προκαλέσουν πυελικό πόνο και πίεση.

• **Επώδυνο σύνδρομο ουροδόχου κύστης.** Η φλεγμονή στην ουροδόχο κύστη προκαλεί πυελικό πόνο όταν η κύστη γεμίζει ή κατά την ούρηση. Παράλληλα, ο ασθενής αισθάνεται συχνά την ανάγκη να ουρεί.

• **Σπασμοί η ένταση μυών στην περιοχή της πύελου.** Είναι δυνατόν να προκαλέσουν πυελικό άλγος.

• **Ψαλίσματα ωοθηκών.** Αν κατά τη χειρουργική αφαίρεση μήτρας, ωοθηκών ή σαλπίγγων, ένα μικρό κομμάτι της ωοθήκης τυχαία μείνει μέσα,

Τι αγαπούν οι φλεγμονές;

Οι φλεγμονές αποτελούν μηχανισμό άμυνας του οργανισμού. Ωστόσο, οι χρόνιες συνδέονται με τον διαβήτη, την παχυσαρκία, τα προβλήματα της καρδιάς και όχι μόνο. Ορισμένες τροφές ωθούν τον οργανισμό να παράξει περισσότερα προφλεγμονώδη μόρια.

Τρανς λιπαρά. Δημιουργούνται με την προσθήκη υδρογόνου σε ακόρεστα φυτικά έλαια: Η σχετική βιομηχανική διαδικασία που ονομάζεται μερική υδρογόνωση, χαρίζει στα προϊόντα μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και καλύτερη υφή. Τρανς λίπος περιέχουν η ζύμη της κατεψυγμένης πίτσας, μπισκότα, ποπ κορν, κρακεράκια κ.ά.

Επεξεργασμένο κρέας. Αλλαντικά, λουκάνικα, μπέικον, ζαμπόν, καπνιστά κρέατα. Η παρασκευή τους σε υψηλές θερμοκρασίες παράγει προϊόντα γλυκοζυλίωσης, που ευνοούν τις φλεγμονές οι οποίες είναι υπεύθυνες και για νεοπλασίες, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου.

Φυτικά έλαια και σπορέλαια. Καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, φυσικέλαιο, σπασμέλαιο και σογιέλαιο, συχνά εξαγονται από τα τρόφιμα με περίπλοκες χημικές διεργασίες. Επιπρόσθετα περιέχουν λιπαρά οξέα ωμέγα-6, επιρρηπής σε βλάβες λόγω οξειδωσης. Εξήρεση αποτελούν το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και το έλαιο καρύδας.

Αλκοόλ. Η υπερκατανάλωση, εκτός των άλλων, προκαλεί το «Σύνδρομο Διαρρέοντος Εντέρου», δηλαδή προβλήματα με τα βακτήρια που μετακινούνται από το παχύ έντερο προς το υπόλοιπο σώμα, με αποτέλεσμα να προκαλούνται φλεγμονές.



μπορεί να δημιουργήσει επώδυνες κύστες.

Τι να κάνω;

Ο θεράπων ιατρός θα αποφασίσει τις εξετάσεις στις οποίες πρέπει να υποβληθείτε για να καταλήξετε στη διάγνωση και να προτείνει την κατάλληλη θεραπεία. Μπορεί να απαιτηθεί υπερηχογράφημα, ακτινογραφία κοιλιάς, αδονική τομογραφία (CT) ή μαγνητική τομογραφία (MRI). Ισως εξετάσει λαπαροσκοπικά τα όργανα της πύελου, για να ελέγξει για παθολογικούς ιστούς και ενδεχομένως να εντοπίσει ενδείξεις μόλυνσης στη λεκάνη. Ανάλογα με την αιτία, μπορεί να συστήσει από παυσίπονα και ορμονικές θεραπείες μέχρι αντιβιοτικά και αντικαταθλιπτικά. Ισως, τέλος, απαιτηθεί χειρουργική επέμβαση.