

Κοιλιακός πόνος

Ενημερωτικό δελτίο του τμήματος επειγόντων περιστατικών

Γενικό

Τι είναι ο κοιλιακός πόνος;

Ο κοιλιακός πόνος (στομαχικός πόνος) εντοπίζεται ανάμεσα στο κάτω μέρος των πλευρών σας και της λεκάνης. Η περιοχή αυτή, η κοιλιά, περιέχει πολλά όργανα που περιλαμβάνουν το στομάχι, το συκώτι, το πάγκρεας, το λεπτό και το παχύ έντερο και τα αναπαραγωγικά όργανα. Ο κοιλιακός πόνος μπορεί να κυμαίνεται από ένα μικρό πρόβλημα μέχρι εκείνο που χρειάζεται επείγουσα χειρουργική επέμβαση.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Ο πόνος μπορεί να διαφέρει κατά πολύ. Όταν παρουσιάζεται κοιλιακός πόνος μπορεί:

- να είναι οξύς, ήπιος, έντονος, να μοιάζει με κράμπα, να είναι σαν στραμπουλιγμά, μονότονος (ή με πολλές άλλες περιγραφές)
- να είναι σύντομος, να διακυμαίνεται, ή να είναι σταθερός
- να σας προκαλεί εμετό
- να σας κάνει να θέλετε να μείνετε ακίνητοι, ή ακόμη και να σας κάνει τόσο ανήσυχους που πηγαиноέρχεστε προσπαθώντας να βρείτε «ακριβώς στην κατάλληλη θέση».

Τι προκαλεί κοιλιακό πόνο;

Υπάρχουν πολλά αίτια του κοιλιακού πόνου. Αυτά περιλαμβάνουν:

- τους πόνους εμμηνόρροιας (περιόδου) ή προβλήματα που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη.
- τα εντερικά προβλήματα που περιλαμβάνουν δυσκοιλιότητα, αέρια ή διάρροια
- τα πεπτικά (στομαχικά) έλκη ή τους γαστρικούς ερεθισμούς, όπως τη δυσπεψία και την καούρα
- τις ιατρικές παθήσεις όπως τη νόσο του Crohn και το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS)
- τις λοιμώξεις, όπως τη γαστρεντερίτιδα, τη τροφική δηλητηρίαση ή τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις και τις λοιμώξεις της λεκάνης
- λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος
- πέτρες στα νεφρά
- τη σκωληκοειδίτιδα
- τις πέτρες στη χολή και ηπατικά προβλήματα.

Είναι παράδοξο, ότι ο κοιλιακός πόνος μπορεί να μην προέρχεται από την κοιλιακή χώρα. Ορισμένα αίτια περιλαμβάνουν καρδιακές προσβολές, πνευμονία, παθήσεις στη λεκάνη ή τη βουβωνική χώρα και κάποια δερματικά εξανθήματα, όπως τον *έρπητα ζωστήρα*.

Ο πόνος μπορεί να εκδηλωθεί παράλληλα με προβλήματα στην ούρηση, κινήσεις του εντέρου, προβλήματα περιόδου ή ακόμη και αέρια του στομάχου.

Θεραπεία

Με τόσα πολλά όργανα και δομές στην κοιλιακή χώρα, μερικές φορές είναι δύσκολο να βρεθεί η αιτία του πόνου. Ορισμένες παθήσεις απαιτούν αρκετό χρόνο για να αναπυχθούν πριν γίνει φανερή η αιτία. Ο γιατρός θα εξασφαλίσει ότι δεν χρειάζεστε χειρουργική επέμβαση ή εισαγωγή σε νοσοκομείο.

Ο πόνος μπορεί να υποχωρήσει από μόνος του μέσα σε λίγες ώρες ή ημέρες, χωρίς θεραπεία.

Αν είναι απαραίτητες ιατρικές και εργαστηριακές εξετάσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- εξέταση αίματος για να εξακριβωθεί η παρουσία λοίμωξης ή αιμορραγίας. Άλλες εξετάσεις αίματος μπορεί να ερευνήσουν τα ένζυμα στο ήπαρ, το πάγκρεας και την καρδιά για να εξεταστεί αν κάποιο από τα όργανα αυτά εμπλέκεται
- εξέταση ούρων για να διερευνηθεί η μόλυνση των ούρων ή του αίματος
- ένα ΗΚΓ (μια ηλεκτρική καταγραφή της καρδιάς) για να αποκλειστεί καρδιακή προσβολή
- μια ακτινογραφία, υπερηχογράφημα ή αξονική τομογραφία
- εξέταση του ορθού για εξακριβωθούν αφανή ίχνη αίματος ή άλλα προβλήματα
- αν είστε άνδρας, εξέταση του πέους και του οσχέου
- αν είστε γυναίκα, πυελική ή κοιλιακή εξέταση για τη διερεύνηση προβλημάτων στη μήτρα σας (*uterus*), στους σωλήνες των ωοθηκών και στις ωοθήκες. Μπορεί να απαιτείται τεστ εγκυμοσύνης.
- ένα τεστ εγκυμοσύνης για τις γυναίκες.

Μπορεί να σας ρωτήσουν σχετικά με την σεξουαλική σας δραστηριότητα, ή τη χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ. Είναι σημαντικό να είστε έντιμοι και ειλικρινείς στις απαντήσεις σας, καθώς μπορεί να εξασφαλίσουν την ορθή αντιμετώπιση του πόνου σας.

Αν έχετε εξετάσεις, ο γιατρός θα σας εξηγήσει τα αποτελέσματα. Ορισμένα αποτελέσματα μπορεί να πάρουν ορισμένες ημέρες να γυρίσουν και ο γιατρός της περιοχής σας πρέπει να παρακολουθήσει την εξέλιξή τους. Καθορίστε ραντεβού με το γιατρό της περιοχής σας.

Μπορεί να σας παραπέμψουν σε γιατρό ειδικότητας για να βρεθεί η αιτία του προβλήματός σας.

Η θεραπεία θα εξαρτηθεί από το τι προκαλεί τον πόνο. Μπορεί να λάβετε τα ακόλουθα:

- **ανακούφιση πόνου** - είτε από το στόμα (*στοματικά*) ή μέσω φλέβας (*ενδοφλέβια*): ο πόνος σας μπορεί να μην υποχωρήσει τελείως με παυσίπονα, αλλά θα πρέπει να ανακουφιστεί
- **υγρά** - μπορούν να σας χορηγηθούν υγρά στη φλέβα για να ρυθμιστεί η απώλεια υγρών και για τη ανάπαυση του στομάχου και του εντέρου σας
- **φάρμακα** - μπορεί να σας δοθεί φαρμακευτική αγωγή για να σταματήσετε να κάνετε εμετό
- **νηστεία** - δεν θα πρέπει να φάτε ή να πιείτε τίποτα μέχρι να σας δοθεί η άδεια από το γιατρό ή τη νοσοκόμα, ή όταν αποχωρήσετε για το σπίτι σας.

Οικιακή περίθαλψη

Οι περισσότεροι κοιλιακοί πόνοι περνούν χωρίς ειδική θεραπεία. Να ακολουθήσετε της οδηγίες του γιατρού ή του επαγγελματία στον τομέα της υγείας, αλλά υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την ανακούφιση του πόνου.

- Τοποθετήστε ένα μπουκάλι με ζεστό νερό ή μια τσάντα με σιτάρι στην κοιλιακή χώρα. Μην το βάλετε απευθείας στο δέρμα (τυλίξτε τα μ' ένα μαξιλάρι ή πετσέτα πιάτων για να αποφευχθούν τα εγκαύματα).
- Μουλιάστε σε ένα ζεστό μπάνιο. Προσέξτε να μην ζεματιστείτε.
- Πιείτε άφθονα καθαρά υγρά, σαν το νερό, τον αραιωμένο χυμό ή τα γλυκά ποτά. Να μειώσετε ή να κόψετε την κατανάλωση καφέ, τσαγιού και αλκοόλ καθώς αυτά μπορεί να χειροτερεύσουν τον πόνο.
- Όταν σας επιτρέπεται να αρχίσετε πάλι να τρώτε αρχίστε με καθαρά υγρά (όπως τη σούπα), μετά προχωρήστε σε μαλακές τροφές, όπως κράκερ, ρύζι, μπανάνες ή τοστ. Ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλευτεί την αποφυγή ορισμένων τροφίμων.
- Να ξεκουράζεστε πολύ.
- Δοκιμάστε αντιόξινα φάρμακα που χορηγούνται χωρίς ιατρική συνταγή, όπως το *Mylanta*, το *Gastrogel* και το *Quik-Eze*, να συμβάλουν στη μείωση ορισμένων τύπων πόνου όπως τη δυσπεψία ή την καούρα. Δείτε το γιατρό της περιοχής σας αν ο πόνος δεν υποχωρεί.
- Πάρτε ήπια παυσίπονα σαν την παρακεταμόλη (paracetamol). Εξετάστε το πακέτο για τη σωστή δόση. Να αποφεύγεται την ασπιρίνη ή τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα εκτός αν πάρετε διαφορετικές οδηγίες. Αυτά τα φάρμακα μπορεί να επιδεινώσουν ορισμένους τύπους κοιλιακού πόνου.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, αντιφλεγμονώδη φάρμακα όπως η ιβουπροφαίνη (για παράδειγμα το *Nurofen*) μπορεί να βοηθήσουν στον πόνο. Αντισπασμικοί και αντιδιαρροϊκοί συντελεστές μπορεί επίσης να βοηθήσουν. Ρωτήστε το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγειονομικής περίθαλψης, τι είναι καλύτερο για σας.
- Μην καπνίζετε καθώς αυτό μπορεί να επιδεινώσει τον κοιλιακό πόνο.

Τι να περιμένετε

Οι περισσότεροι πόνοι περνούν χωρίς σημαντική θεραπεία και οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται μόνο ανακούφιση από τα συμπτώματά τους. Μερικές φορές, ο κοιλιακός πόνος μπορεί να σταματήσει και η αιτία δεν θα είναι ποτέ γνωστή. Ή μπορεί να είναι ότι η αιτία με το χρόνο γίνεται ακόμα πιο φανερή.

Αν χρειάζεστε βοήθεια



Σε ένα **επείγον ιατρικό περιστατικό** πηγαίστε στο πλησιέστερο νοσοκομείο επειγόντων περιστατικών ή καλέστε ένα ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε το 000).



Εάν ο πόνος επιμένει για περισσότερο από 24 ώρες ή αν έχετε κάποιες άλλες ανησυχίες δείτε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας.



Για συμβουλές για την υγεία από Πτυχιούχο Νοσοκόμα μπορείτε να καλέσετε το **NURSE-ON-CALL 24 ώρες την ημέρα** στο **1300 60 60 24** με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στη Βικτόρια.*

Το **NURSE-ON-CALL** παρέχει πρόσβαση σε **υπηρεσίες διερμηνείας** για τα άτομα που καλούν που δεν έχουν αυτοπεποίθηση στη χρήση των Αγγλικών. Καλέστε το **1300 60 60 24**.

*Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα μπορεί να χρεώνονται σε υψηλότερη τιμή



Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας.
- Επισκεφθείτε το **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Σημειώσεις:

Αν θα θέλετε να λάβετε αυτό έντυπο σε **προσιτή μορφή**, παρακαλούμε τηλεφωνήστε το 9096 0578 ή στείλετε ίμειλ στο edfactsheets@health.vic.gov.au

Δεκέμβριος 2010. Διατίθεται επίσης στο διαδίκτιο στο www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Αποποίηση ευθυνών: Αυτές οι πληροφορίες για την υγεία είναι μόνο για λόγους γενικής ενημέρωσης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία του χώρου της υγείας για να βεβαιωθείτε ότι η πληροφορία αυτές είναι κατάλληλες για εσάς.

