23 Απριλίου 2026

Πόνος στο στήθος: Τα συμπτώματα και οι αιτίες. Με ποιες παθήσεις συνδέεται

/ Γενικά Θέματα / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ο οξύς πόνος στο στήθος δεν πρέπει να αγνοείται, καθώς μπορεί να προέρχεται από παθήσεις που επηρεάζουν την καρδιά, τους πνεύμονες, τους μύες ή το πεπτικό σύστημα.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο οξύς πόνος στο στήθος συχνά συνδέεται με μυοσκελετικά ή αναπνευστικά αίτια, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να υποδηλώνει μια σοβαρή καρδιαγγειακή έκτακτη ανάγκη.

1. Μυϊκή καταπόνηση ή πόνος στο θωρακικό τοίχωμα

Μία από τις πιο συχνές και λιγότερο σοβαρές αιτίες οξύ πόνου στο στήθος είναι η μυϊκή καταπόνηση, συνήθως από υπερκόπωση, άρση βαρέων αντικειμένων ή ακόμα και παρατεταμένο βήχα.

Πώς αισθάνεστε:

Οξύς, εντοπισμένος πόνος που επιδεινώνεται όταν κινείστε, στρίβετε ή παίρνετε μια βαθιά αναπνοή.

Ευαισθησία όταν πιέζετε την πληγείσα περιοχή.

Γιατί συμβαίνει:

Η καταπόνηση ή η φλεγμονή των μεσοπλεύριων μυών (των μυών ανάμεσα στα πλευρά) μπορεί να προκαλέσει πόνο που μιμείται πιο σοβαρές παθήσεις, αλλά συνήθως βελτιώνεται με ανάπαυση, πάγο ή απαλό τέντωμα.

2. Πλευροχονδρίτιδα (φλεγμονή του θωρακικού τοιχώματος)

Η πλευροχονδρίτιδα εμφανίζεται όταν φλεγμαίνει ο χόνδρος που συνδέει τα πλευρά με το στέρνο.

Τι αίσθηση προκαλεί:

Οξύς, διαπεραστικός πόνος στο μπροστινό μέρος του στήθους, πιο συχνά στην αριστερή πλευρά.

Ο πόνος επιδεινώνεται με την κίνηση ή την πίεση στο στήθος.

Συνήθεις αιτίες:

Επαναλαμβανόμενη καταπόνηση ή τραυματισμός.
Ιογενείς αναπνευστικές λοιμώξεις.
Φλεγμονώδεις καταστάσεις, όπως η αρθρίτιδα.
Αν και δυσάρεστη, η πλευροχονδρίτιδα είναι καλοήθης και αυτοπεριοριζόμενη. Συνήθως υποχωρεί με αντιφλεγμονώδη φαρμακευτική αγωγή και ανάπαυση.

3. Πόνος που σχετίζεται με την καρδιά (στηθάγχη ή καρδιακή προσβολή)

Ο πόνος στο στήθος που προέρχεται από την καρδιά μπορεί να είναι απειλητικός για τη ζωή.

Τι αίσθηση προκαλεί:

Ξαφνικός, σφιχτός ή πιεστικός πόνος στο στήθος που μπορεί να αντανακλά στη γνάθο, τον αυχένα, τον ώμο ή το χέρι.

Τα συνοδά συμπτώματα περιλαμβάνουν δύσπνοια, εφίδρωση, ναυτία ή ζάλη.

Πιθανές αιτίες:

Στηθάγχη: Μειωμένη ροή αίματος προς τον καρδιακό μυ λόγω στένωσης των στεφανιαίων αρτηριών.
Καρδιακή προσβολή (έμφραγμα του μυοκαρδίου): Πλήρης απόφραξη μιας στεφανιαίας αρτηρίας, που οδηγεί σε βλάβη του καρδιακού μυός.

Ζητήστε αμέσως βοήθεια έκτακτης ανάγκης εάν ο πόνος είναι έντονος, διαρκεί περισσότερο από λίγα λεπτά ή εμφανίζεται με οποιοδήποτε από τα παραπάνω προειδοποιητικά σημάδια.

4. Πλευρίτιδα ή πόνος που σχετίζεται με τους πνεύμονες

Ο οξύς πόνος στο στήθος που επιδεινώνεται κατά την αναπνοή ή τον βήχα μπορεί να προέρχεται από τους πνεύμονες ή την επένδυση γύρω τους (τον υπεζωκότα).

Συχνές αιτίες:

Πλευρίτιδα: Φλεγμονή του υπεζωκότα, συχνά λόγω ιογενούς ή βακτηριακής λοίμωξης.
Πνευμοθώρακας (κατάρρευση πνεύμονα): Διαρροή αέρα στον χώρο μεταξύ του πνεύμονα και του θωρακικού τοιχώματος, η οποία προκαλεί ξαφνικό πόνο και δύσπνοια.
Πνευμονική εμβολή (θρόμβος αίματος στον πνεύμονα): Μια σοβαρή έκτακτη ανάγκη που προκαλεί διαπεραστικό πόνο, δύσπνοια, ταχυπαλμία και ζάλη.
Τι θα αισθανθείτε:

Οξύ πόνο “σαν μαχαιριά”, που εντείνεται όταν παίρνετε βαθιές αναπνοές ή βήχετε.

Μερικές φορές συνοδεύεται από δυσκολία στην αναπνοή ή μπλε δέρμα (κυάνωση).

Οι αιτίες πόνου στο στήθος που σχετίζονται με τους πνεύμονες απαιτούν άμεση ιατρική αξιολόγηση, ιδιαίτερα εάν τα συμπτώματα εμφανιστούν ξαφνικά ή είναι σοβαρά.

5. Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

Δεν προέρχονται όλοι οι πόνοι στο στήθος από την καρδιά ή τους πνεύμονες: το πεπτικό σύστημα μπορεί να είναι ένας σημαντικός ένοχος.

Τι θα αισθανθείτε:

Κάψιμο ή οξύς πόνος πίσω από το στέρνο, ειδικά μετά γεύμα ή όταν ξαπλώνετε.

Συνοδεύεται από ξινή γεύση στο στόμα, ρέψιμο ή αίσθηση ότι η τροφή «ξαναέρχεται» στο στόμα.

Γιατί συμβαίνει:

Το στομαχικό οξύ ρέει πίσω προς τον οισοφάγο, ερεθίζοντας τον βλεννογόνο ιστό του. Η χρόνια παλινδρόμηση μπορεί να μιμείται τον πόνο που σχετίζεται με την

καρδιά. Συχνά ανταποκρίνεται σε αλλαγές στον τρόπο ζωής και θεραπεία με αντιόξινα φάρμακα.

6. Άγχος ή κρίση πανικού

Το άγχος μπορεί να προκαλέσει ισχυρές σωματικές αισθήσεις που μοιάζουν με καρδιακά προβλήματα.

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού, η αντίδραση του σώματός σας στο στρες απελευθερώνει αδρεναλίνη, αυξάνοντας τον καρδιακό ρυθμό και την ένταση των μυών.

Τι προκαλεί:

Έντονο ή σφιχτό πόνο στο στήθος με δύσπνοια, αίσθημα παλμών, εφίδρωση, τρέμουλο ή ζάλη.

Συχνά κορυφώνεται μέσα σε λίγα λεπτά και βελτιώνεται μόλις περάσει το επεισόδιο άγχους.

Αν και δεν είναι σωματικά επικίνδυνος, ο πόνος στο στήθος που σχετίζεται με τον πανικό θα πρέπει να αξιολογείται από γιατρό, για να αποκλειστούν άλλες αιτίες, ειδικά σε νέες ή επαναλαμβανόμενες περιπτώσεις.

7. Έρπης ζωτήρας

Πριν εμφανιστεί το χαρακτηριστικό εξάνθημα, ο έρπης ζωστήρας μπορεί να προκαλέσει εντοπισμένο καυστικό ή διαπεραστικό πόνο στην μία πλευρά του στήθους.

Τι θα νιώσετε:

Ξαφνικό, οξύ πόνο σε μια στενή ζώνη στην μία πλευρά του στήθους ή της πλάτης.

Μέσα σε λίγες μέρες, αναπτύσσεται ένα επώδυνο εξάνθημα με φουσκάλες κατά μήκος του προσβεβλημένου νεύρου.

Η έγκαιρη αντιική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη συντόμευση της ασθένειας και στην πρόληψη της μεθερπητικής νευραλγίας, μιας μακροχρόνιας επιπλοκής του νευρικού πόνου.

Πότε να αναζητήσετε άμεση ιατρική βοήθεια

Ο πόνος στο στήθος πρέπει πάντα να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη. Καλέστε τις

Πρώτες Βοήθειες (166) εάν εμφανίσετε:

Ξαφνικό, έντονο πόνο ή πίεση στο κέντρο ή την αριστερή πλευρά του στήθους.
Πόνο που εξαπλώνεται στο χέρι, τον αυχένα ή τη γνάθο.
Δύσπνοια, ναυτία, εφίδρωση ή σύγχυση.
Πόνο που προκαλείται από άσκηση ή στρες και δεν βελτιώνεται με την ανάπαυση.
Ακόμα κι αν η αιτία αποδειχθεί μη καρδιακή, η έγκαιρη αξιολόγηση μπορεί να είναι σωτήρια.
Συχνές Ερωτήσεις

Μπορεί ο οξύς πόνος στο στήθος να είναι ακίνδυνος;

Ναι. Η μυϊκή καταπόνηση ή μια ήπια φλεγμονή είναι συχνές αιτίες. Ωστόσο, μόνο μια ιατρική αξιολόγηση μπορεί να αποκλείσει σοβαρές παθήσεις.

Σχετίζεται πάντα ο οξύς πόνος με την καρδιά;

Όχι. Ο πόνος στην καρδιά συνήθως μοιάζει με πίεση ή βάρος, ενώ ο οξύς ή διαπεραστικός πόνος συχνά προέρχεται από τους μύες, τα νεύρα ή τους πνεύμονες.

Πρέπει να πάω στα Επείγοντα για πόνο στο στήθος που διαρκεί μόνο λίγα δευτερόλεπτα;

Εάν ο πόνος είναι σύντομος και μεμονωμένος, τότε σπάνια είναι επικίνδυνος. Αλλά ο επίμονος ή επαναλαμβανόμενος πόνος απαιτεί ιατρικό έλεγχο, ειδικά με παράγοντες κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.

briefingnews.gr