

LUPTA IMPOTRIVA DURERII CRONICE

Durerea este un fenomen subiectiv, complex, cu consecințe diverse, care se regăsesc la nivel funcțional, structural și psiho-comportamental. Spre deosebire de durerea acută, care are funcția de semnalizare a unei leziuni tisulare, durerea cronică generează un sindrom complex de tulburări fizice și psihice.

Durerea este un simptom tratabil. Scopul tratamentului durerii este îmbunătățirea funcționării, permițând individului să lucreze și să participe la activitățile zilnice.

DUREREA ACUTA

Durerea acută trădează, din punct de vedere biologic, o destrucție tisulară cu potențial de gravitate. Este, de fapt, un semnal de alarmă al organismului, menit să-i permită oprirea unei activități distructive, facilitând procesul regenerativ.

Durerea acută rezultă în cea mai mare parte din boala, inflamație sau lezare a țesuturilor. Acest tip de durere apare în general brusc, de exemplu după traume sau intervenții chirurgicale, și poate fi însoțit de anxietate sau stres emoțional. Cauza durerii acute poate fi de regulă diagnosticată și tratată iar durerea este autolimitativă, adică este limitată la o perioadă de timp și la o anumită severitate. În unele cazuri rare ea poate deveni cronică. Servește ca o avertizare privind o boală ori o amenințare pentru organism. Durerea acută poate fi cauzată de multe evenimente sau circumstanțe, incluzând :

- Intervenție chirurgicală
- Oase rupte
- Lucrări dentare
- Arsuri sau tăieturi
- Travaliu și naștere

DUREREA CRONICA

Durerea cronică este privită ca reprezentând boala însăși. Ea poate fi mult înrăutățită de către factorii de mediu și cei psihologici. Durerea cronică persistă o perioadă de timp mai lungă decât durerea acută și este rezistentă la majoritatea tratamentelor medicale. Ea poate și adesea chiar cauza probleme grave pentru pacient. Semnalele dureroase rămân active în sistemul nervos timp de săptămâni, luni sau ani. Efectele fizice includ tensiunea musculară, mobilitatea limitată, lipsa de energie și schimbări de apetit. Efectele emoționale includ depresie, supărare, anxietate și teama de reîmbolnăvire. O asemenea teamă poate împiedica persoana să revină la munca sa obișnuită sau la distracțiile sale.

Acuzele frecvente de durere cronică includ :

- Durerea de cap
- Durereadorso–lombara
- Durerealegata de cancer
- Durereaartritică
- Durerea neurogenă (durerea rezultată din lezarea nervilor)
- Durerea psihogenă (durere datorată nu unei boli trecute sau leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioară)

Durerea cronică poate avea la origine o traumă inițială/leziune sau infecție sau poate exista o cauză permanentă a durerii. Totuși, unii oameni suferă de durere cronică în absența oricărei leziuni trecute sau a oricărei dovezi de leziune corporală. Sute de sindroame dureroase sau tulburări compun spectrul durerii. Există cele mai benigne, trecătoare senzații de durere, cum sunt cele ca înțepătura de ac. Există durerile nașterii, durerea infarctului miocardic, precum și durerea ce uneori survine după amputarea unui membru. Există și durerea care însoțește cancerul și durerea care urmează unei traume severe, cum este cea legată de leziuni la nivelul capului și al coloanei vertebrale.

Sindroamele dureroase cronice frecvente la nivelul unitatii noastre sunt:

- afectiuni reumatologice (lombalgii, sciatalgii, radiculopatii, artrite/periartrite, afectiuni musculare inflamatoare, artroze decompensate, epicondilita, tendinite, bursite, guta
- afectiuni neurologice (migrene, nevralgia de trigemen, nevralgia cervico-brahiala, fibromialgia, polineuropatii, radiculopatii, zona zoster)
- hernii de disc cervico-dorso-lombare
- durerea cronica din cadrul afectiunilor cardiace, digestive
- durerea cronica datorata evolutiei unor afectiuni neoplazice

Tratamentul durerii la pacientii din cadrul clinicii noastre respecta ghidurile de practica clinica:

EVALUAREA DURERII are drept scop elaborarea unui plan terapeutic rational si se face initial si periodic cu ajutorul "Fisei de evaluare a durerii". Pe baza Fisei de evaluare a durerii, asistentul medical stabileste scorul durerii pacientului pe care il noteaza in Planul de Ingrijiri si informeaza medicul curant. Fisa de evaluare a durerii consta in obtinerea de informatii din anamneza pacientului (debutul, caracterul si simptomele asociate) si din evaluarea intensitatii durerii pe scala VAS:

-Scala numerica: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 (de la durerea obisnuita pana la durerea cea mai severa):

1. Durere usoara – scor 1 – 3
2. Durere moderata – scor 4 – 6
3. Durere severa – scor 7 – 10

-Scala vizuala: pe baza de simboluri– FACES Wong-Baker:

Principii in evaluarea durerii:

- pacientul trebuie crezut întotdeauna
- dacă sunt mai multe dureri, fiecare durere se evaluează separat
- trebuie încurajată discuția despre durere, nu întotdeauna bolnavul cu durere cronică își arată durerea
- dacă pacientul nu poate discuta se evalueaza:
 - observațiile aparținătorilor
 - alte semne verbale: gemete, suspine
 - expresii faciale, posturi neobișnuite, apăsarea/masarea zonei dureroase
 - modificarea unor valori fiziologice (TA)
 - răspunsul la o doză test de analgetic

TRATAMENTUL DURERII

-Durerea poate fi controlată prin:

a)- utilizarea schemei terapeutice în trei trepte conform OMS, în funcție de intensitatea durerii;

-treapta I de tratament: paracetamol + antiinflamator nesteroidian + adjuvante

-treapta II de tratament: paracetamol + antiinflamator nesteroidian + derivați de morfina (tramadol / DHC) + adjuvante

-treapta III de tratament: paracetamol + antiinflamator nesteroidian + derivati de morfina (tramadol / DHC) + morfina + adjuvante

b)medicamente antalgice, cum ar fi acetaminofen (paracetamol) sau antiinflamatoare nesteroidiene, cum ar fi aspirina, diclofenac, ketoprofen, dexketoprofenetc

c)medicatia specifica afectiunilor cardiace, digestive care au ca si manifestare clinica durerea

d) o dieta sănătoasa

e) suplimentarea dietei cu vitamina D. Studii recente indica faptul ca o deficiente de vitamina D în dieta zilnica poate contribui la durerile cronice. Vitamina D este vitala pentru absorbtia calciului și fixarea lui în oase și îmbunătățirea forței musculare

-f) exerciții fizice zilnice, cum ar fi plimbatul sau înotul

-g) somnul suficient

-h) terapii fizicale si kinetoterapie

Sfaturi utile pentru pacientii cu durere cronica:

- adoptati o dieta sanatoasa, echilibrata
- incercati sa indepartati stresul din viata cotidiana, acesta intensifica si intretine durerea cronica
- renuntati la fumat, deoarece acest obicei poate agrava durerea
- reduceti consumul de alcool, deoarece agraveaza problemele de somn
- practicati exercitii de respiratie profunda sau de meditatie-va ajuta sa va relaxati
- practicati exercitiu fizic zilnic, deoarece determina ameliorarea durerii cronice, prin eliberare de endorfine
- apelati la masaj, pentru calmarea durerii
- nu ezitati sa apelati la psihoterapia individuala sau la cea de grup