



Jak radzić sobie z bólem na co dzień – metody farmakologiczne i naturalne

Ból, według Międzynarodowego Towarzystwa Badania Bólu, jest to subiektywnie przykre i negatywne wrażenie zmysłowe i emocjonalne, powstające pod wpływem bodźców uszkodzających tkankę lub zagrażających jej uszkodzeniem. Jak określono to w definicji, ból jest odczuciem subiektywnym, czyli jest nim wszystko to, co pacjent w ten sposób nazywa. Również sposób odczuwania bólu oraz natężenie bodźca, przy którym pacjent zaczyna odczuwać objawy, są inne dla każdego człowieka i zależą od jego indywidualnych predyspozycji. Dlatego też terapia bólu powinna być ukierunkowana indywidualnie: dobór metody, drogi podawania jak najbardziej korzystne dla pacjenta. Ból, zwłaszcza ten przewlekły (czyli wg definicji trwający powyżej 3 miesięcy, który traci funkcję ostrzegawczą i staje się chorobą samą w sobie), nie musi mieć dużego natężenia, by negatywnie wpływać na funkcjonowanie człowieka, jego codzienność, możliwość wykonywania różnych czynności, czy kondycję i stan psychiczny. Wpływa on również na funkcjonowanie i objawy ze strony innych narządów (np. tachykardia, wzrost napięcia zwieraczy układu pokarmowego, zaleganie moczu).

Choroby przewlekłe, jakimi są między innymi schorzenia reumatyczne, najczęściej wiążą się właśnie z takim bólem przewlekłym. Istotnym dla chorego, jest mieć świadomość, że ból ten, nie jest warunkiem koniecznym, nie musi towarzyszyć zawsze i wszędzie. Z bólem można walczyć, zarówno metodami farmakologicznymi, jak i naturalnymi.

W terapii farmakologicznej leczenia bólu, powszechnie jest stosowana tzw. „drabina analgetyczna”, która pokazuje, leki z jakiej grupy należy stosować w leczeniu najpierw, a po jakie leki lub ich połączenia sięgnąć w dalszej kolejności, gdy dane leczenie okaże się nieskuteczne lub niewystarczające. Drabina składa się z trzech poziomów – stopni intensywności leczenia:

- I stopień: leki przeciwbólowe nieopiodowe, np. Paracetamol, Ibuprofen (+ ewentualnie lek wspomagający, np. lek antydepresyjny)
- II stopień: słaby lek przeciwbólowy z grupy opioidów, np. Tramadol, Kodeina (+ ewentualnie lek przeciwbólowy nieopiodowy i/lub lek wspomagający)
- III stopień: silny lek przeciwbólowy z grupy opioidów, np. morfina, fentanyl (+ ewentualnie leki stosowane na I i II stopniu drabiny analgetycznej)

Leczenie przeciwbólowe powinno być ustawione przez lekarza prowadzącego, a chory powinien je przestrzegać i nie wprowadzać żadnych modyfikacji na własną rękę, a każde działanie niepożądane czy nieskuteczność leczenia bólu/jego zbyt słabe efekty, powinny być zgłaszane lekarzowi w celu ewentualnej modyfikacji terapii. Pamiętajmy, że leki przeciwbólowe, które możemy kupić w każdej aptece bez recepty, występują pod różnymi nazwami handlowymi. Przyjmując równocześnie leki o różnych nazwach, ale zawierających tę samą substancję leczniczą, powielamy dawkę i możemy przekroczyć jej dozwolony dzienny próg, co grozi niebezpiecznymi dla zdrowia i życia objawami przedawkowania.

Obok leczenia farmakologicznego, można stosować metody naturalne, które dzielimy na:

A. Kinezyterapia – leczenie ruchem (gimnastyka/ćwiczenia fizyczne – ważna jest systematyczność ćwiczeń – w stanie ostrym choroby należy ograniczyć gimnastykę – potrzebna jest konsultacja lekarza); hydroterapia – pomaga rozluźnić mięśnie, łatwiej i bezpieczniej jest ćwiczyć; taniec spacerów, jazda na rowerze).

B. Psychoterapia – wsparcie rodziny, najbliższych.

C. Zabiegi manualne – ćwiczenia indywidualne z rehabilitantem, masaż – daje poczucie relaksu i odprężenia; akupresura; kinezytaping – umieszczanie na ciele chorego elastycznego lub sztywnego plastra, który powoduje włączenie bodźców mechanicznych i nie zawiera żadnych substancji leczniczych – tę metodę stosuje się między innymi do korygowania nieprawidłowych pozycji i wspomagania pracy mięśni, dla podtrzymania efektów zabiegów manualnych lub zmniejszania bólu i obrzęków – plastry oddziałują na mięśnie, powięź i naczynia limfatyczne.

D. Zabiegi fizykalne – *elektrostymulacja/elektroterapia*; impulsowe pole magnetyczne o niskiej częstotliwości; *termoterapia* – w zależności na jakie tkanki chcemy zadziałać, leżące powierzchniowo czy głęboko to: dla tkanek leżących powierzchniowo – ciepłe okłady, parafina, dla tkanek położonych głęboko – diatermia krótkofalowa, mikrofalowa oraz ultradźwięki; *krioterapia* – od metody miejscowego ochładzania owiniętą w ręcznik mrożoną lub gotowym, zmrożonym okładem żelowym, poprzez rozpylenie chlorku etylu, aż do stosowania ciekłego azotu oraz krioterapia ogólnoustrojowa – kriokomora. Z zabiegów krioterapeutycznych nie korzystamy gdy jesteśmy zziębnięci lub mamy dreszcze z zimna.

E. Fitoterapia – ziołolecznictwo – leczenie ziołami w postaci nalewek, maści, herbatek, dodatków kąpielowych, drażetek, soków, gotowych okładów, np. z prósza siana. Najczęściej stosowane w leczeniu bólu są następujące zioła:

- w postaci nalewek, maści, herbatek - hakorośl rozesłana, konyza kanadyjska, oregano, wierzba biała, arnika górską; maści i żele z wyciągiem z kasztanowca;
- okłady z gorczycy, kapusty, pestek czereśni i wiśni podgrzanych w piekarniku

F. Inne – odpowiednie odżywianie (dieta bogata w witaminę D i wapń; spożywanie produktów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe), utrzymywanie prawidłowej masy ciała; zaopatrzenie ortopedyczne; leczenie sanatoryjne; odpowiednia przewiewna, bawełniana odzież (ze względu na skórę sterydową skłoną do bolesnych odparzeń).

Ze względu na wielowymiarowość zjawiska bólu, najlepsze efekty, zwłaszcza w bólu przewlekłym, osiąga się przy zastosowaniu wielu metod łącznie: farmakoterapii, ćwiczeń fizycznych, zabiegów fizykalnych i psychoterapii.

Każde leczenie przeciwbólowe, zarówno farmakologiczne jak i naturalne konsultujemy ze swoim lekarzem i zawsze, gdy pyta nas o przyjmowane leki, wymieniamy wszystkie, które aktualnie przyjmujemy, zarówno te na receptę, jak i bez recepty oraz informujemy lekarza o metodach naturalnych, które stosujemy w łagodzeniu objawów bólowych. Pozwoli to uniknąć nieporozumień i tak jak było już wcześniej wspomniane, powielania dawek tego samego leku oraz pozwoli na ewentualną ocenę przez lekarza bezpieczeństwa stosowanego leczenia naturalnego w naszym indywidualnym przypadku.

Kiedy uznamy, że leczenie przeciwbólowe, które zlecił nam nasz lekarz nie pomaga, zwróćmy się o pomoc do Poradni Leczenia Bólu.

W Instytucie Reumatologii działa Poradnia Leczenia Bólu kierowana przez dr Renatę Ćwiek

Rejestracja (do godz. 15.00): 22 844 87 44, 22 646 78 91, 508 629 008 (do godz. 18.00)

Materiał przygotowany przez Zakład Epidemiologii i Promocji Zdrowia Instytutu Reumatologii na podstawie wykładu mgr Ewy Pucek, wygłoszonego w ramach cyklu „Czwartkowych Spotkań z Reumatologią”.