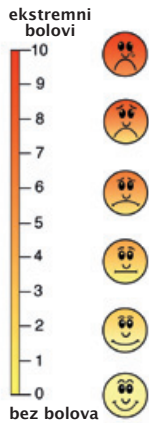
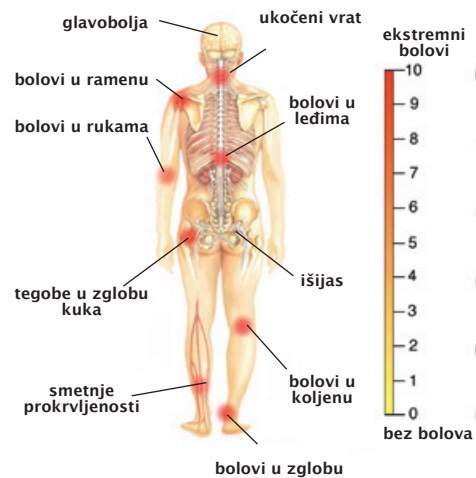




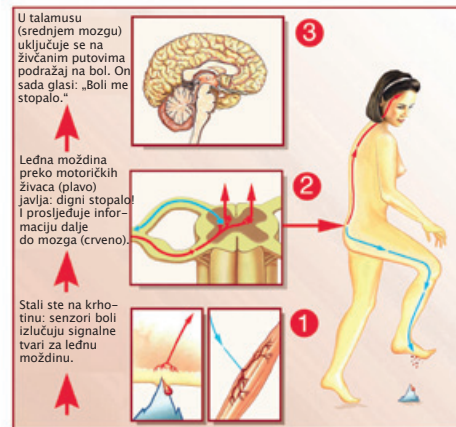
Bolovi

Alarmni uređaj našeg tijela

Područja u kojima se javljaju bolovi



„Tijek bolova“



Bolovi

Alarmni uređaj našeg tijela

Bol ima mnogo lica i svaki čovjek ju različito doživljava. Bol je vrlo često neugodna i unatoč toga svrhovita. Kao alarmni uređaj, odnosno kao signal upozorenja našeg tijela, ona nam pokazuje da nešto nije u redu. Bez bolova ne bismo primijetili da smo povrijeđeni ili bolesni. Ova brošura sa savjetima za pacijente trebala bi im pomoći da bolje razumiju nastanak i značenje bolova i objasniti im, kako se bolovi mogu ublažiti ispravnom terapijom.

S obzirom da bolovi nisu vidljivi, druge ih osobe jedva mogu shvatiti, tako da se pogođene osobe vrlo često osjećaju neshvaćenima i čak se moraju opravdavati. Osjećaj boli kod svakog je čovjeka drukčiji. Ovisi o njegovom psihičkom i tjelesnom stanju i o njegovoj strukturi ličnosti. Svaki

čovjek opisuje bolove različito: jednom ih se opisuje kao bubnjajuće, lupajuće, produžene, elektrizirajuće, poput grča, a ponekad kao probadajuće. Kako bi se mogla pronaći ispravna terapija, odnosno iste moglo spriječiti, od velike je važnosti točno gledati.

Nastajanje bolova

Bolovi mogu nastati zbog vanjskih uvjeta (toplina, hladnoća, pritisak) ili zbog bolesnih procesa u tijelu.

Na pogođenom mjestu oslobađaju se medijatori bola. Informacija o boli u obliku električnih signala šalje se u leđnu moždinu. Signali o boli potom se u leđnoj moždini pretvaraju u kemijske tvari koje prenose informacije (prvo mjesto prespajanja) i od tamo se šalju do mozga. Čim podražaj stigne do mozga, možete doživjeti snagu bola, lokalizirati ga i na primjeren način reagirati (npr. maknuti ruku s vruće ploče štednjaka).

Mozak je drugo mjesto prespajanja kod prijenosa podražaja.

Iz mozga izlaze živčani putovi koji dopiru do dolje sve do leđne moždine. Na taj način mozak može kontrolirati prvo mjesto prespajanja.

Naše tijelo ima osim sustava za provođenje bolova i **sustav za sprječavanje bolova**. Isti prekida ili otežava u mozgu i u leđnoj moždini provođenje boli preko određenih signalnih tvari, takozvanih **endorfina** (opioidi nastali u vlastitom tijelu), čime se smanjuje ili isključuje osjećaj boli.

Endorfini se izlučuju samo kratko vrijeme, prije svega u slučaju opasnosti, u stresnim situacijama i u nuždi, ili

Kako doživljavamo bol

U slučaju straha, stresa i depresije u leđnoj moždini se **otvara** mjesto prespajanja, „čuvar bolova“ **nije aktivan** i Vi jače primjećujete bolove.

Ako je mjesto prespajanja **zatvoreno**, ne osjećate bolove. „Čuvar bolova“ postaje **aktivan i potiskuje impulse o boli**, na primjer pri akutnom stresu, velikom strahu, u natjecateljskim situacijama, pri potpunom opuštanju ili kad Vam se odvрати pozornost.

prilikom ekstremnih sportskih napora. S obzirom da se endorfini izlučuju i u slučaju ushićenja, oni se nazivaju i „hormoni sreće“.

Koje vrste zaštite postoje?

Akutni bolovi

Akutni bolovi trebali bi zaštititi naše tijelo od oštećenja, preopterećenja ili krivog opterećenja i imaju zaštitnu i signalnu funkciju. Akutna bol javlja se onda, kada je oštećeno tkivo - zbog povreda (opekotine, rezna rana, lom kosti), upala ili bolesnih procesa. Vremenski je ograničena i u pravilu se može dobro lokalizirati. Nakon uklanjanja uzroka snagama samoozdravljenja ili liječničkim tretmanom akut-

na bol uglavnom popušta u roku od nekoliko sati ili dana.

Kronični ili ponavljajući bolovi

Kronični bolovi mogu nastati, ako se akutni bolovi stalno ponavljaju i ako se nisu liječili u dostatnoj mjeri. Tako je i sama bol postala bolest.

Naše tijelo pohranjuje iskustva o bolovima i razvija „pamćenje bolova“. Osoba osjeća bolove, iako nema podražaja.

Ako bolovi ponovo nastupe u određenim vremenskim razmacima, onda govorimo o ponavljajućim bolovima (npr. migrena, bolovi prilikom menstruacije).

Dnevnik bolova

Kako bi Vas liječnik mogao liječiti na optimalan način, od velike je pomoći, ako nekoliko tjedana vodite dnevnik bolova. U dnevnik možete unijeti podatke o jačini, vrsti i trajanju Vaših bolova.

Na primjer može se postaviti pitanje: „Koliko su jaki bili Vaši bolovi?“ i Vi možete na skali od 0 do 10 unijeti svoje trenutno stanje.

Ponesite svoj dnevnik bolova sa sobom pri svakom odlasku liječniku.

Lijekovi

Lijekovi protiv bolova (analgetici)

Uzroci kroničnih bolova:

- povrede živca
- stres
- zategnutost mišića
- duševni čimbenici

• **Lijekovi protiv bolova perifernog djelovanja** sprječavaju u tijelu stvaranje tvari koje signaliziraju bol, stoga se bol ne može primijetiti. Ovamo primjerice spadaju Ibuprofen, Paracetamol, Diclofenac, i acetilsalicilna kiselina. U ovu grupu spadaju i **nesteroidalni antireumatici (NSAR)**; kao što samo ime kaže, uglavnom se koriste kod reume i upalno-reumatskih bolesti. NSAR su isto tako djelotvorni i protiv tegoba kao što su bolovi, temperatura i upale. Kako bi se spriječile tegobe u želucu i crijevima tijekom terapije nesteroidalnim antirumaticima, npr. Diclofenacom, Ibuprofenom, mefenaminskom kiselinom, često se preporuča takozvana zaštita za želudac (inhibitori protonske pumpe).

• **Lijekovi protiv bolova središnjeg djelovanja (opioidi)** utječu na središnji živčani sustav na način da blokiraju sinapse. Pravovremeno

uzimanje i optimalno doziranje opioida mogu sačuvati kvalitetu života pacijenta. Sredstva protiv bolova središnjeg djelovanja možda imaju za posljedicu fizičku ovisnost. U ovu grupu lijekova spadaju npr. Hydro-morphon, Morphin, Tramadol hidroklorid i Codein.

I lijekovi protiv bolova perifernog djelovanja i središnjeg djelovanja mogu se dobiti u obliku tableta, kapi, sirupa, čepića, u ampulama ili kao flaster.

Na primjer, flasteri koji sadrže diklofenak, lijepe se na mjesto koje boli i do 12 sati predaju djelatnu supstanciju koja smiruje bolove i djeluje protuupalno.

Antiepileptici

Oni sprječavaju da dođe do prevelikog pražnjenja u živčanim putovima. Na primjer Phenytoin i Gabepentin.

Kortizonski preparati

Oni sprječavaju upale: npr. Methylprednisolon, Dexamethason.

Lokalna sredstva za omamljivanje

Ona kratkotrajno isključuju akutnu bol na način da u trajanju od 3 - 5 sati

prekinu podražaj preko živca (npr. operacija zuba, izuzetno napeta leđa).

Antidepresivi

To su lijekovi koji se koriste za liječenje depresija. Oni djeluju na sinapse u leđnoj moždini koje su promijenjene kod mnogih kroničnih bolova.

Antidepresivi se u terapiji protiv bolova često kombiniraju s drugim lijekovima.

Koriste se npr. Amitriptylin, Trimipramin i Doxepin.

Redovito uzimanje lijekova

Kod svih je lijekova važno da se pridržavate plana uzimanja lijekova kojeg ste dobili od svog liječnika. Samo u tom slučaju možete računati s najboljim mogućim djelovanjem.

Ako se lijek mora uzimati dva puta dnevno, to znači da se lijek mora uzeti svakih 12 sati, dakle, na primjer, u 8 sati ujutro i onda ponovo u 20 sati navečer.

Kako se bolovi ne bi ponovo pojavili, važno je da je razina djelatne supstancije uvijek na istoj visini.

Pri tome određenu pomoć predstavljaju takozvani retard lijekovi. Oni se u tijelu sporije otapaju i ravnomjernije oslobađaju djelatne supstancije. I flasteri



protiv bolova opskrbljuju ravnomjerno tijelo supstancijama koje sadrže.

Sprječavanje bolova

Za sprječavanje akutnih bolova u svakodnevnom životu ima nekoliko mogućnosti! Vrlo je važno da sačuvate mir, jer stres može samo pojačati Vaše bolove.

Isto tako je od velike važnosti: rasteretite svoju glavu i zamijenite negativne misli pozitivnima. Zadovoljstvo i smirenost dobro će doći Vašem tijelu!

Vježbe za opuštanje Vam također mogu pomoći u suzbijanju bolova. Autogeni trening, vježbe disanja i joga su provjereni postupci za uklanjanje napetosti u tijelu i za suzbijanje bolova. Vodite računa o tome da ne preopterete svoje tijelo pridržavajući se u dostatnoj mjeri pauzi za odmor.

Premalo kretanja, previše kretanja i krivi pokret mogu biti loši za Vas!

Razmazite sebe i radite sve što Vam odgovara

- Uživajte u toploj kupki ili vrućem tuširanju.
- Priuštite si wellness (infracrvena kabinna, sauna, parna kupelj, toplice)
- Opustite se uz svoju omiljenu glazbu, dobru knjigu ili šalicu čaja.
- Dovoljno spavajte.
- Nemojte se zatvoriti u kuću, već

Druge mogućnosti suzbijanja bolova:

- akupunktura / akupresura
- elektroterapija koja ublažava bolove (TENS - transkutana električna nervna stimulacija)
- operativni postupak
- psihoterapija
- trening mišića i trening opuštanja (npr. autogeni trening)
- terapija ponašanja (Kako sa svojim bolovima mogu živjeti bolje?)
- toplinska terapija (termofor, infracrveno svjetlo, topla kupka)
- hladna terapija
- masaže koje potiču prokrvljenost

poduzmite nešto s prijateljima.

- Ostanite aktivni.
- Vodite brigu o zdravoj prehrani: ona pospješuje Vaš imunološki sustav i sposobnost regeneracije Vašeg tijela.

Ako češće patite od bolova, onda ove znakove tijela shvatite ozbiljno. Razgovarajte sa svojim liječnikom o svojim bolovima. Posavjetujte se o raznim mogućnostima terapije protiv bolova. Najviši cilj terapije protiv bolova mora biti prestanak bolova u Vašem tijelu!

ZA DALJNJE INFORMACIJE I SAVJETE KONTAKTIRAJTE:

Österreichische Schmerzgesellschaft

Liste der Schmerzambulanzen aller Bundesländer

www.oesg.at

IMPRESUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Birgit Schmidle-Loss. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Illustration (Seite 2): Henning Riediger, Hamburg. Lektorat: Mag. Andrea Crevato, 2823 Pitten. Fotos: iStockphoto.com, fotolia.com, shutterstock.com