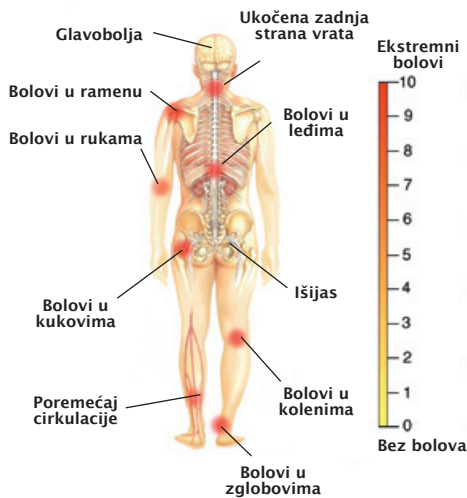


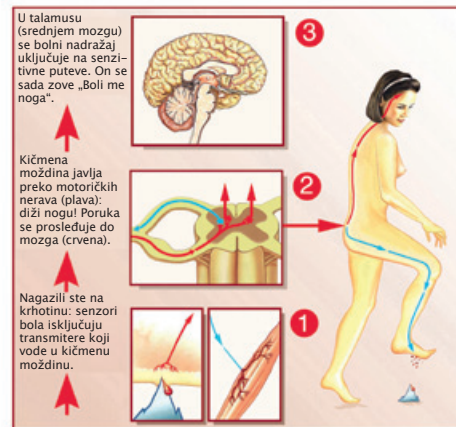


Bol
Alarm našeg tela

Bolni regioni



Tok bola



Bol

Alarm našeg tela

Bol ima mnogo lica i svaki čovek ga oseća različito. On je, uglavnom, veoma neprijatan, ali pored toga i koristan. Kao alarm odn. signal upozorenja našeg tela on pokazuje da nešto nije uredu. Bez bola ne bismo primetili kada smo povređeni ili bolesni. Ovaj savetnik za pacijente treba da vam pomogne da bolje razumete nastanak i značaj bola i da vam objasni kako možete da ga ublažite pravilnom terapijom.

Pošto bol nije vidljiv, on je za okolinu jedva shvatljiv – pogođene osobe zato često osećaju da ih drugi ne razumeju i moraju čak da se pravdaju. Osećaj bola drugačiji je kod svakog čoveka. On zavisi od njegove psihičke i fizičke konstitucije i strukture ličnosti. Svaki

čovek opisuje bol različito: nekad ga opisuje kao pulsirajući, kao udaranje čekićem, stezanje, elektrizirajući, grčevit, a nekada kao probadajući. Da bi se našla prava terapija odn. da bi bol mogao da se prevenira, od velikog značaja je da se tačno sagleda.

Nastanak bola

Bol može da nastane usled vanjskih uslova (vrelina, hladnoća, pritisak) ili usled bolnih procesa u telu.

Na bolnom mestu oslobađaju se medijatori bola. Informacija o bolu provodi se u vidu električnih signala do kičmene moždine. Signali bola transformišu se zatim u kičmenoj moždini u hemijske transmitere (1. mesto transformacije), a odatle dalje do mozga. Čim nadražaj stigne u mozak, možete da osetite bol u punom intenzitetu, da ga lokalizujete i reagujete na primeren način (npr. da sklonite ruku sa vrela ringle).

Mozak je 2. mesto transformacije za prenos nadražaja.

Iz mozga izlaze senzitivni putevi, koji sežu do kičmene moždine. Na taj način mozak može da kontroliše 1. mesto transformacije.

Naše telo ima, pored sistema za provođenje bola, i sistem za blokiranje bola. Ovaj sistem prekida ili otežava provođenje bola u mozgu i kičmenoj moždini putem određenih transmitera, tzv. endorfina (endogeni opiodi), usled čega se osećaj bola snižava ili isključuje.

Endorfini se oslobode samo za kratko vreme, pre svega u slučaju opasnosti, u

Kako osećamo bol

Kod straha, stresa i depresije, mesto transformacije u kičmenoj moždini **se otvara**, „**stražar bola**“ **nije aktivan** i vi jače osetite bol.

Ako je vezno mesto **zatvoreno**, ne osećate bol. „**Stražar bola**“ postaje **aktivan i potiskuje impulse bola**, na primer kod akutnog stresa, velikog straha, takmičenja, potpunog opuštanja ili ako ste dekoncentrisani.

stresnim situacijama i u slučaju nužde ili i kod ekstremnog sportskog napora. Oni potiskuju osećaj bola i gladi. Pošto se endorfini oslobađaju i kod euforije, nazivaju se još i „hormoni sreće“.

Koje vrste bola postoje?

Akutni bolovi

Akutni bolovi treba da sačuvaju naše telo od oštećenja i preopterećenja ili nepravilnog opterećenja, i imaju zaštitnu i signalnu funkciju. Akutni bol nastaje kada je tkivo oštećeno – usled povrede (opekotina, posekotina, prelom kosti), upala ili procesa određenih bolesti. On je vremenski ograničen i, obično, može dobro da se lokalizuje. Posle uklanjanja uzroka putem sposobnosti samoizlečenja

ili lekarskom terapijom, akutni bol nestaje uglavnom u roku od nekoliko časova ili dana.

Hronični i recidivirajući bolovi

Hronični bolovi mogu da nastanu ako se akutni bolovi stalno ponavljaju i ako su nedovoljno lečeni. Na taj način bol je postao bolest.

Naše telo pamti iskustva sa bolom i razvija „**pamćenje bola**“. Osoba oseća bol, iako nema okidača.

Ako se bolovi iznova javljaju u određenim vremenskim intervalima, govorimo o **recidivirajućim bolovima** (npr. migrena, menstrualni bolovi).

Dnevnik bola

Da bi vaš lekar mogao optimalno da vas leči, od pomoći je ako u periodu od nekoliko nedelja vodite dnevnik bola. U dnevniku ćete uredno navoditi podatke o **jačini, vrsti i trajanju** vaših bolova.

Na primer, na pitanje: „Koliko su jaki vaši bolovi?“, možete da unesete na skali od 0 do 10 vaš trenutni osećaj. Ponesite svoj dnevnik bola pri svakom odlasku lekaru.

Lekovi

Sredstva protiv bolova (analgetici)

- **Periferno delujuća sredstva**

Uzroci hroničnih bolova:

- povrede nerava
- stres
- napetost mišića
- duševni faktori

protiv bolova blokiraju stvaranje endogenih transmitera bola, zato bol ne može više da se oseti. U tu grupu spadaju npr. ibuprofen, paracetamol, diclofenac i acetilsalicilna kiselina. U ovu grupu spadaju i nesteroidni antireumatici (NSAR); kao što ime kaže, uglavnom se koriste kod reume, i upalno-reumatskih oboljenja. NSAR su efikasni i protiv tegoba kao što su bolovi, temperatura i upale. Za prevenciju tegoba u želucu i crevima tokom lečenja nesteroidnim antireumaticima, npr. diclofenac, ibuprofen, mefenaminska kiselina, često se preporučuje tzv zaštita želuca (blokatori protonske pumpe).

- **Centralno delujuća (opioidna) sredstva protiv bolova** utiču direktno na centralni nervni sistem, tako što blokiraju vezna mesta. Blagovremeno uzimanje i optimalno doziranje opioida može pacijetnu da očuva kvalitet života. Centralno delujuća sredstva protiv bolova imaju za posledicu moguću

fizičku zavisnost. U tu grupu lekova spadaju npr. hidromorfin, morfin, tramadolhidrohlorid i kodein.

I periferno i centralno delujuća sredstva protiv bolova postoje u vidu tableta, kapi, sirupa, čepića, ampula ili flastera. Npr. flasteri koji sadrže diklofenak lepe se na bolna mesta i odaju supstancu koja ublažava bol i blokira upalu, kontinuirano do 12 sati, direktno u oštećeno tkivo.

Antiepileptici

Oni sprečavaju da dođe do prejakog pražnjenja u senzitivnim putevima. Na primer phenytoin i gabapentin.

Kortizonski preparati

Oni blokiraju upale; npr. methylprednisolon, dexamethason.

Sredstva za lokalnu anesteziju

Oni kratkotrajno isključuju akutni bol, tako što 3-5 sati prekinu provodljivost nerva (npr. operacija zuba, ekstremna napetost u leđima).

Antidepresivi

To su lekovi koji se koriste za lečenje depresije. Oni deluju na oštećena mesta

u kičmenoj moždini, koja su izmenjena pri intenzivnim hroničnim bolovima. Antidepresivi se u terapiji bola često kombinuju sa drugim lekovima.

Koriste se npr. amitriptylin, trimipramin i doxepin.

Redovno uzimanje lekova

Kod svih lekova važno je da se pridržavate šeme uzimanja koju je odredio vaš lekar. Samo tako možete da računate sa najboljim delovanjem.

Ako lekovi treba da se uzimaju dva puta dnevno, to znači da se uzimaju svakih 12 sati – dakle npr. u 8 sati ujutro, a zatim ponovo u 20 sati uveče.

Da bolovi ne bi nastupili ponovo, važno je da se aktivna materija održava uvek na istom nivou.

U tome mogu da pomognu takozvani **retard** lekovi. Oni se lagano rastvaraju u telu i ravnomerno oslobađaju aktivne materije. I flasteri protiv bolova snabdevaju telo ravnomerno aktivnim materijama.

Prevenција bola

Da biste u svakodnevnom životu sprečili bol, postoji nekoliko



možnosti! Jako je važno sačuvati mir, jer stres može još više da vam pojača bolove.

Takođe je od velikog značaja: rasteretite svoju glavu i zamenite negativne misli pozitivnim. Zadovoljstvo i opuštenost čine dobro vašem telu!

I vežbe opuštanja mogu da vam pomognu u suzbijanju bolova. Autogeni trening, vežbe disanja i joga su dokazani postupci za oslobađanje od napetosti i savladavanje bola. Vodite računa da ne preopterete svoje telo, tako što ćete imati dovoljno faza relaksacije.

Premalo, previše kretanja i pogrešni pokreti mogu biti loši za vas!

Razmazite se i radite sve što vam čini dobro!

- Pripremite toplu kupku ili vreo tuš.
- Priuštite sebi velnes (infracrvena kabina, sauna, parna kupka, termalno kupatilo).
- Opustite se uz omiljenu muziku, dobru knjigu ili šolju čaja.
- Spavajte dovoljno.
- Neskrivajte se u kući, nego organizujte nešto sa svojim prijateljima.
- Ostanite aktivni.

Ostale mogućnosti za suzbijanje bolova:

- akupunktura/akupresura
- elektroterapija za ublažavanje bolova (TENS – Transkutana Električna Nervna Stimulacija)
- operativni postupci
- psihoterapija
- trening za mišiće i opuštanje (npr. autogeni trening)
- terapija ponašanja (Kako da živim bolje uz bolove?)
- toplotna terapija (termofor, infracrveno svetlo, topla kupka)
- terapija hlađenjem
- masaže za poboljšanje cirkulacije

- Vodite računa o zdravoj ishrani; ona potpomaže vaš imuni sistem i sposobnost regeneracije vašeg tela.

Ako se bolovi javljaju češće, shvatite ozbiljno ove znakove vašeg tela. Razgovarajte sa svojim lekarom o vašim bolovima. Informišite se o raznim mogućnostima terapije bola. Jer najviši cilj terapije bola mora da bude odsustvo bola!

USTANOVA ZA KONTAKT

Österreichische Schmerzgesellschaft

Liste der Schmerzambulanzen aller Bundesländer

www.oesg.at

IMPRESSUM

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