

# Terapia durerii

## Instituirea și monitorizarea terapiei durerii

Durerea este un simptom tratabil. Scopul tratamentului durerii este îmbunătățirea funcționării, permițând individului să lucreze, să meargă la școală sau să participe la alte activități zilnice.

## Tratamentul durerii acute

Durerea acută trădează, din punct de vedere biologic, o distrucție 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 însoțită 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
- Fracturi accidentale sau patologice
- Lucrări dentare
- Arsuri sau tăieturi
- Trăvaniu și naștere  
Tratament: antialgice + antiinflamatoare + analgezice

## Tratamentul durerii cronice

Durerea cronică este larg 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 în pofta de mâncare. 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 :

- Cefaleea
- Durerea dorso-lombară
- Durerea din patologia oncologică
- Durerea artritică
- 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. Durerea poate fi controlată prin 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 + adjuvante
- treapta III de tratament: paracetamol + antiinflamator nesteroidian + adjuvante - medicamente antialgice, cum ar fi acetaminofen (paracetamol) sau antiinflamatoare nesteroidiene, cum ar fi aspirina sau ibuprofenul.

Aceste medicamente trebuie administrate urmând prescripția medicală și prospectele medicale. Nu se recomandă administrarea de antiinflamatoare nesteroidiene fără prescripție medicală mai mult de 10 zile fără a consulta medicul curant - o dietă sănătoasă - suplimentarea dietei cu vitamina D. Studii recente indică faptul că o deficiență de vitamina D în dieta zilnică poate contribui la durerile cronice. Vitamina D este vitală pentru absorbția calciului și fixarea lui în oase și îmbunătățirea forței musculare - exerciții fizice zilnice, cum ar fi plimbatul sau înotul - somnul suficient - terapii complementare, cum ar fi acupunctura sau meditația. Tratamentul paliativ poate ameliora o serie de simptome legate de boală, ca greața sau dispneea (respirația dificilă). Durerea și controlul simptomelor este o parte importantă a tratamentului bolii și a îmbunătățirii calității vieții. Dacă o persoană prezintă dureri în zilele dinaintea morții, acest lucru se datorează tipului de boală. Unele boli terminale cum este cancerul osos sau pancreatic, sunt mai frecvent acompaniate de dureri decât alte boli terminale. Durerea și alte simptome pot fi extrem de importante. Cu toate acestea, durerea asociată morții poate fi ușor controlată. Orice durere trebuie comunicată medicului. Multe medicamente și metode alternative (ca masajul) sunt disponibile pentru tratamentul durerii apărută înainte de procesul morții. În cazul în care afecțiunea împiedică pacientul să comunice cu medicul, se recomandă ca acesta să comunice cu persoanele apropiate. Există pacienți care vor să își protejeze familia în legătură cu suferința lor. Cu toate acestea, este indicat ca aceștia să comunice gradul de tolerabilitate al durerii, pentru a putea fi informat medicul curant.