

O čom budem hovoriť ?

1

Liečba chronickej bolesti

Bolesť z historického hľadiska, celosvetovo i doma, v minulosti i dnes

Význam bolesti pre človeka a spoločnosť

Definícia - akútna a chronická, rozdielny význam pre pacienta aj lekára

Možnosti liečby

Peripetie bolesti a jej liečby

Čo povedať na záver ?

Boleť

2

- Dávne civilizácie odvodzovali bolesť od démonov a hriechu, vzťahu medzi hriechom a odpustením.
- Z toho je odvodený aj význam slova bolesť
 - Základom je **grécke „poine“** vo význame **„penalty“**, je výrazom trestu alebo očakávania trestu od **Nemesis, bohyne odplaty** za dobro, či zlo.
 - **Latinské „poena“**, potrestanie, „penalty“, je základom anglického slova „pain“.

Nemesis

3

□ grécka bohyňa spravodlivej pomsty

- ▣ Mohla podľa zásluhy, okrem trestu, obdarovať ľudí aj šťastím.
- ▣ Jej meno sa stalo synonymom odplaty.



Vedecké štúdie venované bolesti ako pocitu, začali v 1. polovici 19. st.

4

- Vznikli mnohé teorie
 - a dlho sa udržiaval názor, že každý senzorický stimul, keď dosiahne adekvátnu intenzitu, je schopný vyvolať bolesť.
- Už v r. 1885 Strong hovoril o dvoch zložkách bolesti
 - neurofyzologickej a psychologickkej, ktoré spolu vytvárajú zážitok bolesti.
- Táto teória ovplyvnila Henry Beechera, ktorý ju prvý objektívne potvrdil.
 - Porovnal spotrebu analgetík u vojakov ranených v boji počas II. svetovej vojny s civilistami, podrobujúcimi sa podobnej operácii v USA, napriek závažným poraneniam vojakov, ich spotreba analgetík bola oveľa nižšia ako u civilistov.
 - Stresová situácia spojená s bojom jasne ovplyvnila bolesť, čo potvrdilo, že centrálny nervový systém je schopný modulovať percepciu (= uvedomenie si) bolesti.

J.J. Bonica

5

- Americký anesteziológ talianskeho pôvodu je synonymom pre zakladateľa modernej liečby bolesti
- Pracoval na tomto poli od roku 1944.
- Napriek svojim vedomostiam a technickej zručnosti anesteziológa v aplikácii nervových blokáde zistil, že bolesť nedokáže vždy úspešne kontrolovať.
- Nakoniec došiel k názoru, že bolesť nemôže byť účinne liečená jediným špecialistom.
- **Komplexný problém bolesti môže byť efektívne liečený len multidisciplinárnym tímom**, kde každý člen vloží vedomosti a zručnosti svojej vlastnej špecializácie na dosiahnutie spoločného cieľa - diagnózy bolesti a určenie najefektívnejšieho terapeutického postupu.



1917-1994

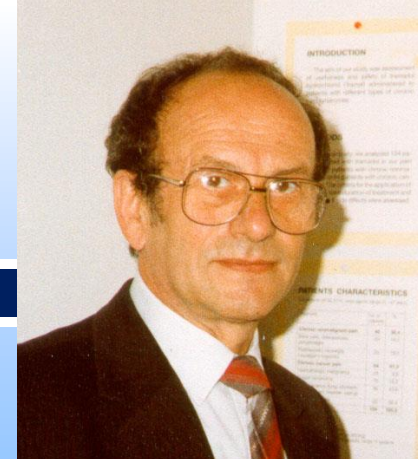
Medzinárodná asociácia pre štúdium bolesti

6

- Bonicov koncept liečby bolesti bol na začiatku 70-tych rokov všeobecne akceptovaný.
- **V roku 1973 bola založená IASP**, jej členmi je v súčasnosti viac ako 5000 odborníkov zo 65 národných spoločností (vrátane SR), reprezentujú 81 rôznych špecializačných odborov z oblasti výskumu, výuky a klinickej praxe.
- Od svojho vzniku je IASP nositeľom všetkého pokroku na poli výskumu a liečby bolesti.
- Z iniciatívy popredných predstaviteľov IASP boli vypracované aj propozície trojstupňového „analgetického rebríka“, ktorý sa stal základom Programu kontroly rakovinovej bolesti (Cancer Pain Relief Program), prijatého WHO.

Historia algeziologie v SR

7



- MUDr. Stanislav Fabuš, primár ARO, UNM
 - slovenský Bonica
- 1.3.1984 založil **1. ambulanciu pre liečbu chronickej bolesti v SR**. Martin bol a je Mekka slovenskej algeziológie.
 - Tu sa začalo vzdelávanie lekárov v liečbe bolesti, neskôr aj medikov LF
- V r. 1993 vznikla SSŠLB - slovenská spoločnosť pre štúdium a liečbu bolesti, je členom IASP a EFIC.
 - tu začali Slovenské dialógy o bolesti – národný kongres, od r. 2000 aj ako československý - najvýznamnejší kongres lekárov venujúcich sa liečbe bolesti v oboch republikách.
- Od r. 1998 je algeziológia nadstavbovým špecializačným odborom, od r. 2003 lekári môžu atestovať v tomto odbore
- V SR je 44 ambulancií pre liečbu chronickej bolesti

A viete, ako sa to udialo?

8

- Bol to záväzok BSP: otvoriť ACHB, niečo nezvyčajné, dovtedy neexistujúce.
- Záväzky BSP kontroloval OV KSS a museli sa plniť.
- Bol splnený aj tento – vďaka tomu, vznikla v Martinskej nemocnici 1. ambulancia pre liečbu chronickej bolesti v SR, jedna z prvých v celej ČSFR, až o 5 rokov vznikli v SR ďalšie.
- Bolo to len 11 rokov potom, ako vznikla IASP.

- Je multidisciplinárna organizácia lekárov venujúcich sa liečbe a výskumu bolesti, pozostáva z 37 národných spoločností a 20,000 lekárov, výskumníkov, sestier, fyzioterapeutov, psychológov.
- Vznikla v r. 1993.
- Odvtedy je nositeľom pokroku, každoročne poriada týždne, neskôr roky boja proti bolesti na aktuálnu tému, neskôr sa pripojila i IASP.
- Vypracovala deklaráciu chronickej bolesti.
- Je iniciátorom SIP – Societal impact of pain.

Vplyv chronickej bolesti na spoločnosť

10

- Má ďalekosiahle dôsledky nielen na pacienta, ale aj na spoločnosť.
- V EU približne 25% obyvateľov trpí chronickou bolesťou, vyvolanou ochoreniami svalov, kĺbov, C a L- chrbtice, ktoré narušujú denné aktivity a trvajú 3 mesiace a viac (13% - 35%).
- Prevalencia pacientov, ktorí trpia silnou bolesťou v Európe je približne 5%.
 - Odhaduje sa, že v dôsledku chronickej bolesti príde Európa o 500 milionov pracovných dní ročne
 - Európsku ekonomiku to stojí viac ako €34 bilionov



Závery 7. IASP kongresu, Paríž 1993

11

- Správna liečba bolesti zostáva najdôležitejším záväzkom, hlavnou podstatou a korunným snažením každého lekára
- Právo na odstránenie bolesti a utrpenia patrí k základným ľudským právam.
- Nopak ponechanie pacienta v bolesti, možno kvalifikovať ako zanedbanie lekárskej povinnosti.

A.Schweitzer

**Bolest' je
nemilosrdnejším
pánom ako sama
smrt'.**

Bolest'

13

- nie je len jednoduché periférne poškodenie, transformované centrálné.
- Je veľmi subjektívna, závisí na jedincovi a situácii, v ktorej sa nachádza.
- Škodlivé stimuly za určitých okolností znesiteľné, môžu byť za iných neznesiteľné.
- Podľa René Lericha (francúzsky neurochirurg) **"je to výsledný konflikt medzi stimulom a celým organizmom"**

Bolesť

14

- je komplexný individuálny pocit so zmyslovou, emocionálnou a sociálnou zložkou.
- Dôležité je uvedomiť si, že neexistujú dvaja ľudia, ktorí by pociťovali tú istú bolesť rovnakým spôsobom.
- Je to preto, že informácia o bolesti, ktorá do mozgu prichádza, je u každého človeka pociťovaná inak.
- Podobne ako rozdielne vidíme farby, rôzne pociťujeme aj bolesť.

Bolesť

15

- obyčajne signalizuje, že sa v organizme deje niečo zlé.
- No častokrát sám signalizačný systém zlyháva a vydáva signál, ktorý je nepotrebný alebo neadekvátny.
- Takže, niekedy signál bolesti zaznie bez príčiny, aj vtedy, keď nedošlo k žiadnemu ochoreniu či poraneniu.

Treba si uvedomiť, že

16

**Bolest' môže byť
priateľom aj
nepriateľom**

Bolesť ako priateľ

17

- Najčastejšie sa bolesť objaví, keď telo zaznamenáva poškodenie tkaniva alebo nejaké ochorenie.
- Intenzita bežných bolestí zodpovedá fyzickému poškodeniu.
- Ak bolesť ustúpi po bežných analgetikách, možno predpokladať, že sama ustúpi v priebehu hodín či dní.

← AKÚTNĀ BOLEŠŤ

Ľudia, čo necítia bolesť, sa nedožijú 20-ty

18



Marta Kulichová, OCHB UNM, UTV, JLF UK, Martin 5.5.2015

Bolesť ako priateľ

19



- Ak je však bolesť alarmujúco silná, lepším riešením je čo najskôr vyhládať pomoc lekára.
- Niektorí ľudia majú opakujúce sa bolesti, napríklad bolesti hlavy, či menštruačné kŕče, naučili sa, že tieto bolesti ich neohrozujú aj keď môžu byť nepríjemné.
- Keď však signál (budík) bolesti vyzvára hlasno, hlavne, keď sme si nie istí prečo, znamená to, že signalizačný systém si plní svoju funkciu treba ho brať vážne.

Liečba bolesti ako problém

20

- Aj bežné ochorenie zápalové alebo infekčné môže viesť k dlhotrvajúcej bolesti.
- Väčším poškodením tkaniva ako je napr. vytknutý lakeť, tiež trvá skôr dni či týždne ako hodiny, kým prestane bolieť.
 - Bežné analgetiká sú väčšinou bezpečné a účinné na tento druh bolesti.
- Keď však bolesť trvá týždne, aj tieto analgetiká môžu byť rizikové, čo sa prejaví vedľajšími účinkami, hlavne na žalúdok a črevá.
- Existujú bezpečnejšie možnosti, preto je rozumné obrátiť sa na lekára.

Bolesť ako nepriateľ

21

- Väčším problémom je, ak by bolesť už mala dávno skončiť, a ona neprestáva.
- Neexistuje špecificky ohraničený čas, kedy sa stáva bolesť chronickou.
 - Závisí to od špecifického ochorenia.
 - Jednoduché pravidlo je, že **ak bolesť trvá oveľa dlhšie ako sa očakávalo na jej začiatku, pravdepodobne ide o CHRONICKÚ BOLEST'**

Chronická bolesť

22

- signalizuje, že ide o chronické ochorenie ako je napr. artritída.
- Niekedy je však dôsledkom choroby samotného signalizačného systému bolesti.
 - Toto sa môže stať napr. vtedy, keď došlo k poškodeniu nervov ... ako porušená telefónna linka.
 - Aj niektoré vnútorné ochorenia môžu poškodzovať nervy, napríklad cukrovka alebo herpes.
 - Aj operácia, hlavne v oblasti hrudníka, amputácia končatiny alebo inej časti tela, môže tiež vyvolať trvalú pálivú či elektrizujúco-vystreľujúcu bolesť.

Význam bolesti

23

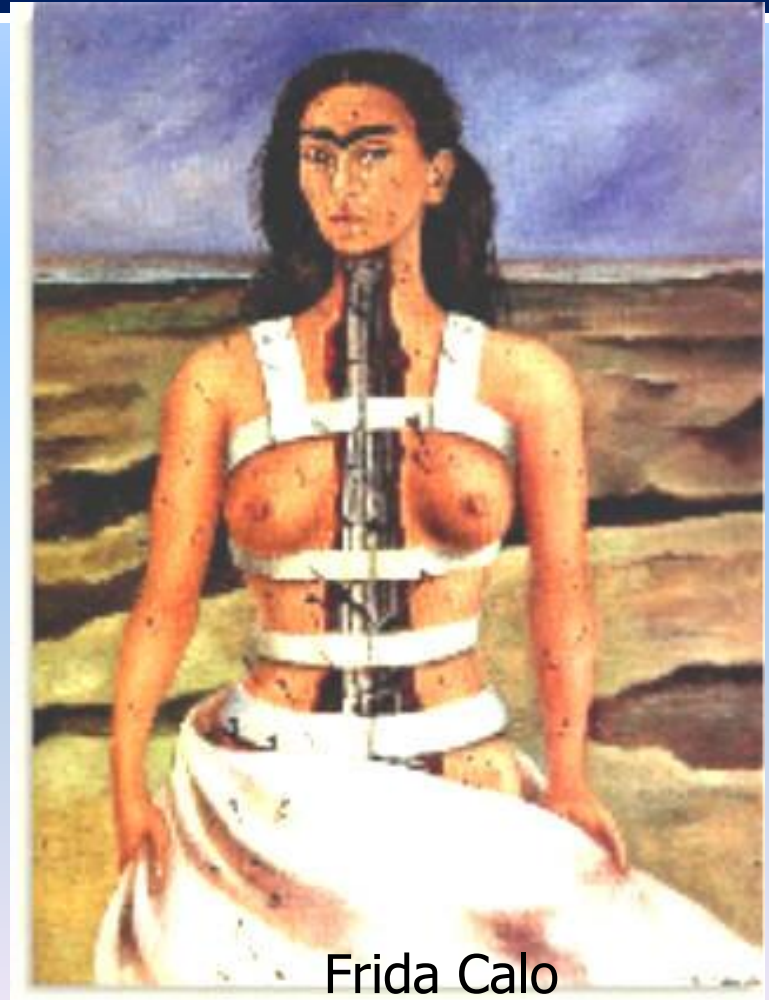
- môže byť u rôznych ľudí po prakticky rovnakom poškodení veľmi odlišný.
 - Jeden človek môže veľmi trpieť, zatiaľ čo inému postačia bežné analgetiká.
- Niektorí ľudia majú predispozíciu k bolesti, zatiaľ čo iní sú k nej imúnni.
 - Čiastočne je za tieto individuálne rozdiely zodpovedná výchova a kultúrne tradície.
 - Avšak existuje veľa údajov o tom, že bolesť ovplyvňujú naše gény. A my zatiaľ nemáme kontrolu nad svojimi génmi.

**Chronická bolesť
má d'aleko väčší
význam ako len
samotné utrpenie!**

Chronická bolest'

25

- sama o sebe je dost' zlá.
- Ale žít' s ňou dlouhý čas, všechno ešte zhoršuje.



Frida Calo

Chronická bolesť

26

- Bráni pracovať, tešiť sa, či dokonca postarať sa o seba.
- Pridružujú sa sociálne problémy a finančná záťaž.
- Ľudia sa uzatvárajú do seba, pridružuje sa depresia.
- Zdajú sa sebeckí rodine, priateľom a tým, čo sa o nich starajú, čo len zvyšuje ich osamelosť a sociálnu izoláciu.
- Keď sa zdá, že bolesť a neschopnosť nie je v proporcii s poškodením, čo je časté pri chronickej bolesti, opatrovatelia odchádzajú s pocitom, že ich prítomnosť nemá význam.
- Čo začalo ako medicínsky problém, sa zmení na problém, ktorý pohltí trpiaceho aj všetkých okolo neho.

**Chronická bolesť
potrebuje špeciálnu
pozornosť rovnako
ako samostatná
choroba.**

- Je logické predpokladať, že po zahojení poranenia, ktoré vyvolalo bolesť alebo po vyliečení vyvolávajúcej choroby, bolesť automaticky prestane.
- Operácia chrbtice a odstránenie poškodenej platničky niekedy odstráni bolesti chrbta.
- **Avšak, čo keď sa tak nestane?**
- Alebo čo s tými bolestivými ochoreniami, keď nemožno nič urobiť, aby sa odstránila príčina, alebo keď nemožno žiaden problém nájsť?

- Vo všetkých týchto, tak bežných situáciách, **liečba a odstraňovanie bolesti predstavuje hlavný cieľ.**
- Keď ani toto nie je možné urobiť alebo je to možné urobiť len čiastočne, stále ešte zostávajú **postupy, ktorými možno zlepšiť kvalitu života ľudí s bolesťou...**

Ambulancie pre liečbu bolesti

30

- boli zriadené špeciálne pre tých ľudí, ktorí trpia chronickou bolesťou.
- Tu pacientov vyšetria lekári algeziológovia, ktorí sa špecializujú na liečbu chronickej bolesti, hlavne u pacientov s dlhodobou nestíšiteľnou bolesťou.
- Existuje široký rad liečebných postupov na kontrolu bolesti. Niektoré sú vhodné pre jednych ale nepomáhajú iným.
- ČO TAM ROBIA A AKÚ LIEČBU PONÚKAJÚ?

ACHB – vyšetrenie bolesti

31

Pain	lokalizácia	Kde vás bolí?
Quality	kvalita	Aká je to bolesť?
Radiation	Vyžarovanie	Šíri sa niekde?
Severity	Intenzita	Aká je silná?
Time	Časové faktory	Je bolesť stála alebo sa mení, ako dlho trvá?
Provokujúce faktory	Čo bolesť zhoršuje?	
Úľavové faktory	Čo bolesť zmierňuje?	
Pridružené faktory	Kvalita spánku, nechutenstvo, obstipácia, strach či depresia a iné?	

Objektivizácia intenzity bolesti

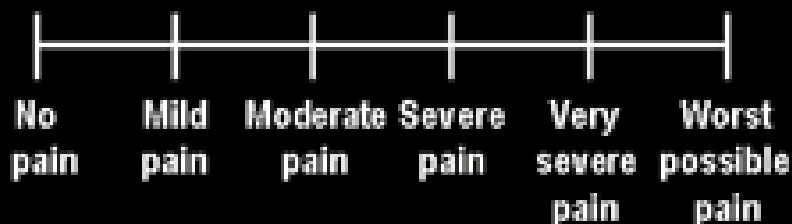


32

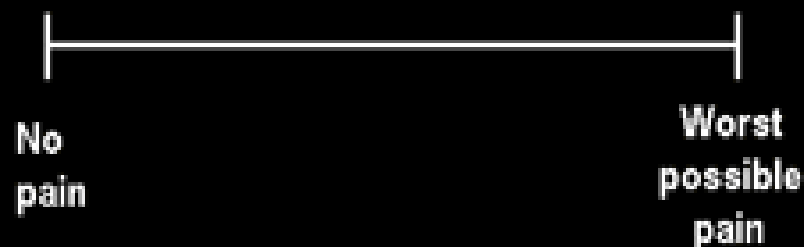
Medscape®

www.medscape.com

Verbal Pain Intensity Scale



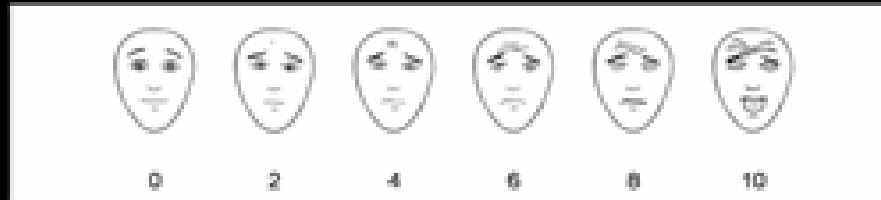
Visual Analog Scale



0–10 Numeric Pain Intensity Scale

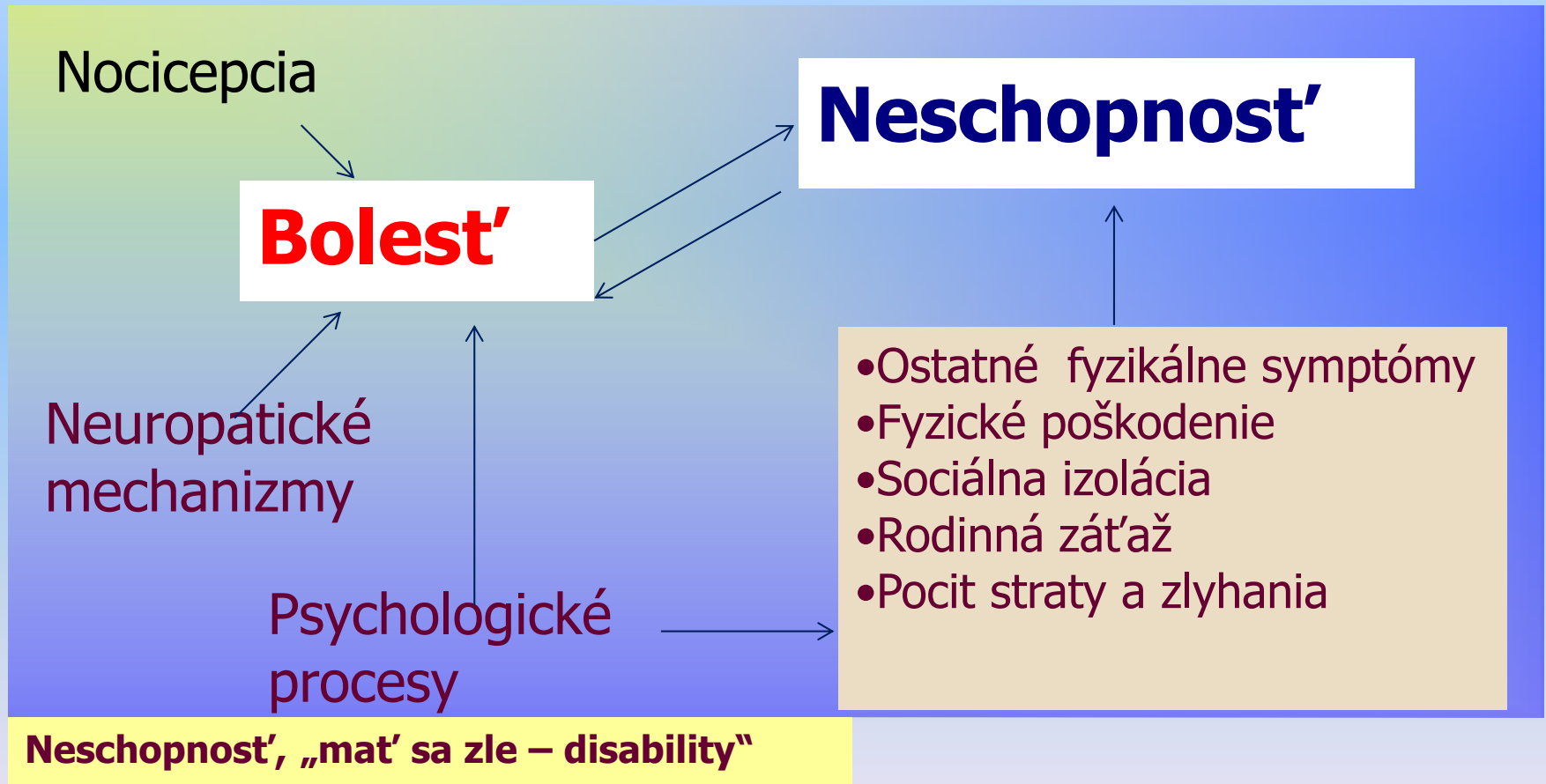


Faces Pain Scale - Revised (FPS-R)



Rozlíšenie: bolesť a „mať sa zle“

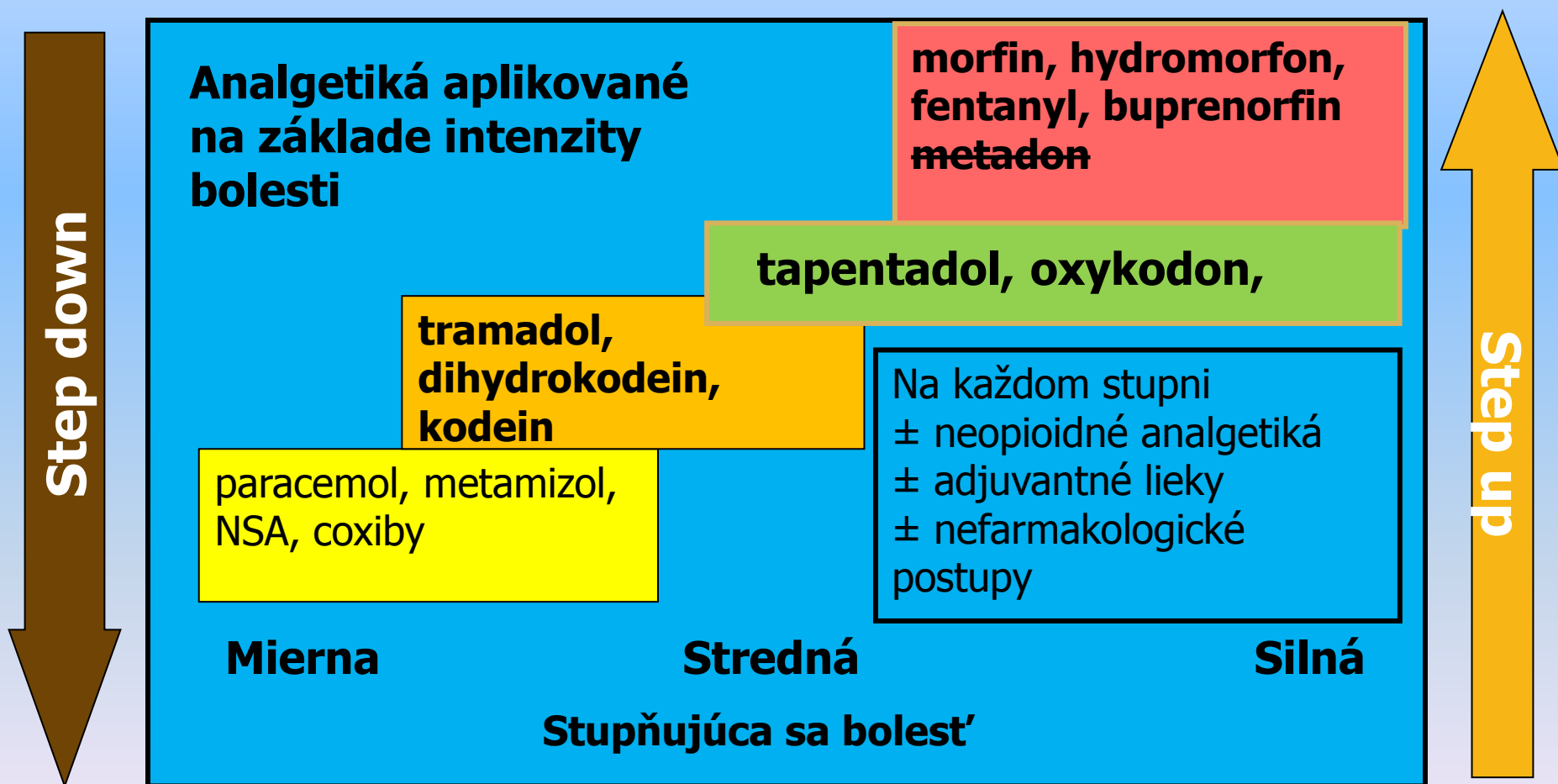
33



- Tu vyšetrujeme pacienta ohľadne jeho bolesti
- Na základe objektívneho vyšetrenia a podrobnej anamnézy bolesti a jej doterajšej liečby navrhujeme najoptimálnejší a najbezpečnejší liečebný postup bolesti
- NEVYŠETRUJEME CHOROBOPIS!
- JE TO DOLEŽITÉ, lebo lieky, ktoré predpisujeme, môžu v nesprávnej indikácii pacienta aj usmrtiť!

Trojstupňový analgetický rebrík WHO

35



- Existuje rada analgetík, od slabých po silné.
- Navyše, analgetiká sa používajú podľa špecifickej bolesti
 - Napr. bolesť vyvolaná poškodením nervu má často zvláštny bodavý, pálivý alebo elektrickému výboju podobný charakter.
 - Tento typ bolesti vyžaduje špeciálne lieky, ktoré nie sú účinné na iné typy bolesti.
 - Lieky normálne používané na také ochorenia ako je depresia či epilepsia, môžu byť používané tiež na liečbu bolesti.
 - Voľba takýchto liekov neznamena, že si lekár mylí bolesť s depresiou, či epilepsiou.

Lieky

37

- môžu byť podávané rôznymi cestami, niekedy môžu mať neočakávané vedľajšie účinky.
- Obecným pravidlom pre liečbu chronickej bolesti je:
 - ▣ **užívať lieky v pravidelných intervaloch, nie len vtedy, keď sa bolesť zhorší, radšej v nižších dávkach, ktoré zabezpečia rovnomernú úľavu od bolesti, s minimálnymi vedľajšími účinkami.**
- Za určitých podmienok sú skutočne účinnými analgetikami opioidy.
 - ▣ **Keď sú užívané správne a podľa pokynov algeziológa, sú tieto lieky bezpečné a nehrozí žiadne riziko nekontrolovanej závislosti.**

Dnes je móda morfínových náplastí

38

- Nie len u nás, ale i vo svete
- Každý, obv. lekár, lekár UZS, príbuzný, pacient chce náplaste, lebo
 - ▣ Má veľa p.o. liekov
 - ▣ Neznáša p.o. lieky – ani tramal
 - ▣ Má rakovinu
- Morfínové náplaste neexistujú, ale obsahujú iné silné opioidy: fentanyl al. buprenorfín
 - ▣ Sú naozaj silné, sú schopné vyvolať útlm dýchania u pacientov, ktorí nemajú dostatočne silnú bolesť, alebo predtým neužívali silné opioidy,
 - ▣ ich analgetický účinok nastane až v priebehu 3 týždňov,
 - ▣ Preto vždy je lepšie vytitrovať účinnú dávku cez kratšie účinné opioidy,
 - ▣ Rovnako iné opioidy majú vedľajšie účinky: vracanie, zápcha, ospalosť, problémy s močením, útlm dýchania
 - ▣ Nie sú vhodné pre nestabilnú bolesť

Úľava od bolesti nie je najdôležitejšia, hodnotíme aj

39

4A

A nalgesia	Úľava od bolesti
A ctivity	Aktivita
A dverse reactions,	Vedľajšie účinky
A aberrant behavior	Neadekvátne správanie

Ďalšie postupy liečby

40

- Nervové blokády
- Elektrická stimulácia
- Fyzioterapia
- Psychologická podpora
- Komplementárna liečba

Je potrebné aj sám pre seba niečo urobiť

41

- Udržiavanie fyzickej a psychickej aktivity je veľmi dôležité.
 - pravidelne denne cvičiť, ak je to možné.
 - Riadiť si rýchlosť: v období úľavy, nepreháňať fyzickú aktivitu, správať sa uvažlivo, dobrá kondícia pomáha.
- Udržiavanie sociálnych aktivít, hlavne v rodine a s priateľmi.

Ďalšie rady

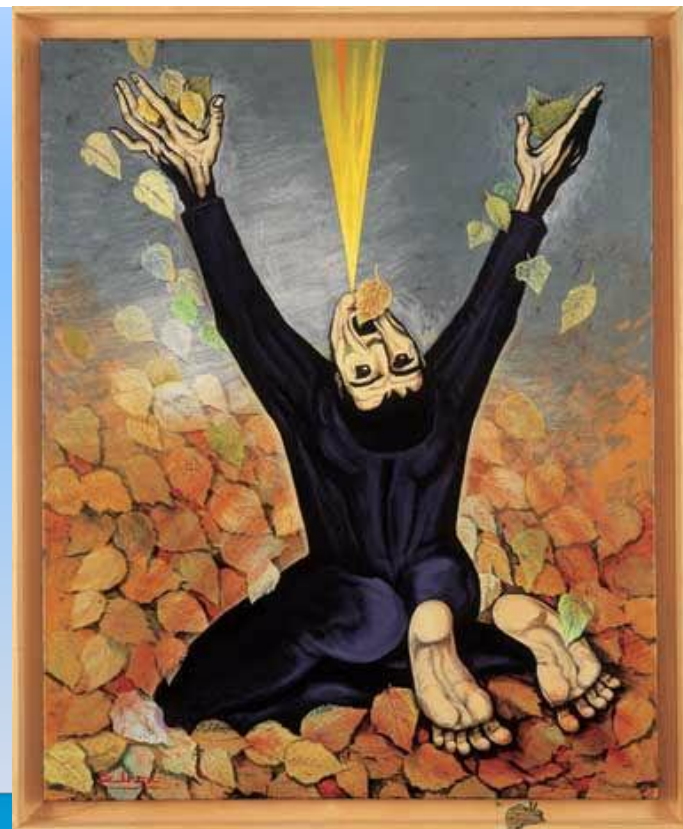
42

- Stále platí, že je lepšie zotrvať u jedného lekára s rôznymi postupmi, ako prechádzať od jedného lekára k druhému.
- **Konečne, naučiť sa radovať a tešiť z malých vecí, z momentov, hodín, dní a týždňov, bez bolesti.**

Skutočnosťou je, že

43

- Na bolesť s nezmiera
- Ale mnohí zomierajú v bolesti
- Preto, ak máte chronickú bolesť a nie ste masochisti, je múdre vyhládať pomoc algeziológa čo najskôr.



Netrpte po tichu

Ďakujem za pozornosť

44

**Priestor na
Vaše otázky**

