

Principalele cauze ale durerilor cronice și tratamentele necesare

Principalele cauze ale durerilor cronice și tratamentele necesare

GENERALITĂȚI

Persoanele care manifestă dureri care persistă în timp, deseori consideră că suferă de o afecțiune comună: artrită, dureri de spate, migren, etc. Totuși, în cazul celor care experimentează o perioadă îndelungată aceleași simptome neplăcute, se poate pune diagnosticul de durere cronică.

Durerea cronică este o afecțiune complexă care afectează câteva zeci de milioane de oameni, anual. În ciuda deceniilor de cercetare în această direcție, durerea cronică este destul de puțin înțeleasă și este dificil de controlat. Conform unui studiu, tratamentul cu analgezice ajută doar 58% dintre persoanele cu dureri cronice.

CE PROVOACĂ DUREREA CRONICĂ ȘI CE MĂSURI SE POT LUA PENTRU AMELIORAREA EI?

În unele circumstanțe, durerile cronice pot fi urmăriile unui prejudiciu sau accident, infecție gravă sau incizie chirurgicală. În alte situații cauza nu poate fi depistată: aparent, nu există vreo leziune a țesuturilor zonei dureroase.

Multe dintre cazurile de dureri cronice se manifestă:

- în partea inferioară a spatelui, în zona capului;
- ca simptome al artritei (mai ales osteoartritei), sclerozei multiple, fibromialgiei, zonei zoster;
- ca urmare a deteriorării nervilor (neuropatie).

Tratarea afecțiunii de bază este foarte importantă. Dar, de multe ori, acest lucru nu duce la dispariția durerii cronice. Din ce în ce mai des, durerea cronică este o condiție în sine, care necesită tratament atât

pentru ameliorarea simptomelor fizice dar și psihice.

IMPACTUL PSIHOLÓGIC AL DURERII CRONICE

La nivel fundamental, durerea cronică este o problemă de biologie: impulsuri nervoase neregulate ale creierului mențin alerta cu privire la deteriorarea țesuturilor, chiar dacă acestea nu mai sunt afectate, dar au fost lezate, cândva. Se pare că un rol important îl are și un complex de factori sociali și psihologici.

Emoțiile negative, inclusiv tristețea și anxietatea agravează durerea cronică. De exemplu, oamenii care experimentează în mod constant durerea sunt afectați psihic mai mult decât cei care suferă de alte tipuri de durere. De asemenea, persoanele care manifestă dureri cronice obțin rezultate mai puțin bune la locul de muncă și sunt mai puțin satisfăcuți de munca pe care o desfășoară.

Cu toate acestea, emoțiile negative ar putea fi nu doar rezultatul durerii cronice, dar și una din cauzele acestora. Dacă o persoană a fost tot timpul activă și manifestă apoi dureri cronice, ar putea deveni depresivă. Depresia este frecventă în rândul pacienților cu dureri cronice – deși multe dintre aceste persoane consideră că durerea cronică nu este reală, că ar fi doar rodul imaginației lor.

Deoarece durerea cronică afectează toate aspectele vieții unei persoane este important să se instituie atât tratament medical cât și emoțional. Bolnavii cu dureri cronice ar trebui să rămână puternici în fața dificultăților pe care le întâmpină, indiferent dacă tratamentul este unul agresiv.

MEDICAMENTELE UTILIZATE PENTRU CONTROLUL DURERII CRONICE

O varietate de medicamente care ar putea fi eliberate fără prescripție medicală cât și cele recomandate de medic, s-au dovedit a fi utile în ameliorarea simptomelor durerii cronice.

Printre acestea se enumeră:

– **analgicele sau calmantele** – multe persoane utilizează medicamente comune pentru ameliorarea durerii, cum ar fi: acetaminofenul, medicamente antiinflamatoare nesteroidiene, aspirina, ibuprofen, ketoprofen și naproxen. Administrarea acestor medicamente este, de obicei considerată sigură, dar și acestea au reacții adverse. De exemplu, paracetamolul în doze prea mari provoacă leziuni hepatice sau chiar deces, în mod special la persoanele diagnosticate cu boli hepatice. Antiinflamatoarele nesteroidiene pot declanșa ulcere și cresc riscul apariției unui atac de cord sau a problemelor renale;

– **antidepresivele** – există mai multe medicamente aprobate cu rol în tratarea depresiei care sunt prescrise de medici pentru a contribui la calmarea durerii cronice. Acestea includ antidepresivele triciclice, cum ar fi amitriptilina, imipramina, clomipramina, desipramina, doxepin și nortriptilina. Întrucât efectul calmant al antidepresivelor triciclice pare să fie diferit de efectul altor medicamente anti-depresive, acestea pot fi de ajutor chiar și pacienților cu dureri cronice care nu suferă de depresie. Alte antidepresive utilizate pentru tratarea durerii includ venlafaxina și duloxetina utilizate în mod special în cazul fibromialgiei și durerilor cauzate de diabet. Aceste medicamente fac parte dintr-o clasă de medicamente numite inhibitori selectivi ai recaptării noradrenalinei și serotoninei. Sunt la fel de eficiente în tratarea durerii cronice ca și antidepresivele triciclice dar au mai multe efecte adverse decât acestea (gura uscată, sedare, retenție urinară, etc.). Atunci când sunt utilizate într-odăză corectă, sub monitorizare atentă, pot reprezenta un tratament sigur și eficient pentru durerea cronică. Totuși, fiecare persoană trebuie să cunoască riscurile și beneficiile utilizării fiecărei substanțe medicamentoase;

– **anticonvulsivante** – inițial, mai multe medicamente utilizate pentru tratarea epilepsiei sunt prescrise pentru durerea cronică. Acestea includ medicamente de primă generație cum ar fi carbamazepina și fenitoina, dar și medicamente din a doua generație ca gabapentina, pregabalina, lamotrigina. Gabapentina și pregabalina sunt medicamente folosite și aprobate pentru tratamentul durerii. Medicamentele din prima generație pot provoca ataxie, sedare, tulburări hepatice și alte efecte secundare. Reacțiile adverse

sunt mai puțin întâlnite în cazul medicamentelor din a doua generație.

– **opioidele** – codeina, morfina, oxicodona și alte medicamente opioide pot fi foarte eficiente împotriva durerii cronice. Administrarea se poate face diferit: fie prin intermediul pastilelor, plasturilor care vor fi aplicați pe piele, preparatelor injectabile, etc. Mulți dintre pacienții care suferă de dureri cronice dar și unii medici evită opioidele (narcoticele) întrucât acestea au potențialul de a da dependență. Cu excepția pacienților cu antecedente de comportament de dependență, specialiștii consideră ca potențialul beneficiu al tratamentului cu narcotice depășește riscurile în cazul tratamentului pentru durerile cronice. Totul ține doar de echilibru: un medic va prescrie aceste medicamente în cazul în care consideră ca acestea pot fi utile, iar efectele adverse gestionate.

ALTE TRATAMENTE PENTRU DUREREA CRONICĂ

Pe lângă tratamentele medicamentoase există și alte tipuri de tratamente care ar putea fi de ajutor în cazul durerilor cronice, inclusiv:

– **remedii specifice medicinei alternative** – deși medicii nu știu exact cum funcționează, există dovezi științifice ca acupunctura poate oferi un ajutor semnificativ în cazul durerilor cronice. Alte remedii alternative includ: masajul, meditația, chiropractică sau osteopatia, biofeedbackul (o tehnică pe parcursul căreia pacientul va purta o serie de senzori care înregistrează diferite procese ale organismului și prin intermediul cărora va ști cum să controleze tensiunea musculară dar și alte procese care ar putea contribui la declanșarea durerii cronice);

– **activitatea fizică** – exercițiile fizice ușoare – mersul pe jos, bicicleta, înotul, stretchingul pot ajuta la calmarea durerii cronice. Unii oameni au afirmat că în ameliorarea durerii a fost deosebit de utilă participarea la un program de exerciții fizice structurat de către specialiști;

– **fizioterapie** – cu ajutorul unui energoterapeut sau al unui fizioterapeut pacientul poate învăța să evite anumite tipuri de mișcări care agravează sau provoacă durerea cronică;

– **stimularea nervilor** – șocurile electrice de mică intensitate pot ajuta la deblocarea impulsurilor nervoase care declanșează durerile cronice. Acestea pot fi administrate prin piele, prin intermediul stimulării electrice nervoase transcutanate (TENS) sau prin intermediul dispozitivelor implantabile;

– **psihoterapie** – psihoterapia cognitiv comportamentală este deosebit de utilă în cazul multor

persoane cu dureri cronice. Aceasta îi ajută să găsească modalități de a face față disconfortului și de a limita măsura în care durerea interferă în viața de zi cu zi. Spre deosebire de unele forme tradiționale de psihoterapie care se axează pe relațiile interpersonale și experiențele de viață timpurii, psihoterapia cognitiv-comportamentală ajută oamenii să gândească realist când vine vorba despre durerea lor și să găsească modalități de acțiune pentru limitele fizice impuse de aceasta: ajută oamenii să-și depășească credința greșită că au nevoie să se întindă în pat până se ameliorează durerea, sau, dacă se reîntorc la locul de muncă starea lor se înrăutățește.

TRATAMENTUL POTRIVIT PENTRU FIECARE PERSOANA

Având în vedere că există o multitudine de modalități prin care durerea cronică poate fi tratată, cum poate ști o persoană care tratament sau combinație de tratamente este potrivită pentru ea? Nici măcar specialiștii nu dețin suficiente informații în această direcție: alegerea tratamentului este o chestiune de alegere medicală și implică o comunicare deschisă între medic și pacient, legată de natura durerii și eficiența tratamentelor care au fost deja încercate.

