

# Durerea cronică

Durerea cronică durează luni sau ani de zile și poate apărea în orice parte a corpului dumneavoastră. Afectează viața de zi cu zi și poate conduce la depresie și anxietate. Primul pas în tratamentul durerii îl reprezintă identificarea cauzei și acționarea asupra acesteia. Dacă acest lucru nu este posibil, cel mai eficient mod de a trata durerea este o combinație între tratamentul medicamentos, fizioterapie și schimbări ale stilului de viață.

## Prezentare generală

### Ce este durerea cronică?

Durerea cronică este acea durere care ține mai mult de 3 luni. Aceasta poate fi prezentă tot timpul sau poate apărea și dispărea. Se poate manifesta în orice parte a corpului dumneavoastră.

Durerea cronică poate afecta activitățile dumneavoastră zilnice, cum ar fi munca la serviciu, activitatea socială sau îngrijirea propriei dumneavoastră persoane sau a celor din jur. Poate conduce la depresie, anxietate și probleme cu somnul, ceea ce poate înrăutăți durerea. Această reacție a organismului poate crea un cerc vicios, care este greu de intrerupt.

### Care este diferența dintre durerea cronică și alte tipuri de durere?

Durerea cronică diferă de alt tip de durere, numită durere acută. Durerea acută apare atunci când vă loviți, ca de exemplu atunci când vă tăiați cu un cuțit sau când vă fracturați un os. Aceasta nu durează mult și dispare după ce corpul dumneavoastră se vindecă. În schimb, durerea cronică continuă să fie prezentă mult timp după ce vă reveniți dintr-o boală sau dintr-un accident. Uneori apare fără nicio cauză care să poată fi identificată.

### Unde apare durerea cronică?

Durerea cronică poate apărea sub diferite forme și oriunde în corpul dumneavoastră. Cele mai frecvente tipuri de durere cronică sunt următoarele:

- Artrita sau durerea articulară
- Durerea de spate
- Durerea de ceafă
- Durerea canceroasă (care apare lângă o tumoră)
- Dureri de cap, inclusiv migrena
- Durerea testiculară (orhialgia)
- Durere persistent la nivelul cicatricilor
- Dureri muscular în tot corpul (de exemplu fibromialgie)
- Durerea neurogenă, de la distrugerii provocate nervilor sau altor părți ale sistemului nervos

### Cât de frecventă este durerea cronică?

Durerea cronică este foarte frecventă și una dintre principalele cauze pentru care pacienții se adresează medicilor. Aproximativ 25% dintre adulți au durere cronică.

# Simptome și cauze

## Care sunt cauzele durerii cronice?

Uneori, cauza durerii cronice poate fi identificată. Puteți suferi de o boală pe termen lung, cum ar fi artrita sau cancerul, care produc durere continuă.

Rănirea corpului dumneavoastră sau bolile de care suferiți pot cauza schimbări ale organismului care vă văr face mai sensibil / sensibilă la durere. Aceste schimbări pot să dureze chiar și după ce v-ați vindecat. O entorsă, o fractură sau o infecție de scurtă durată vă pot cauza durere cronică.

Unii pacienți au de asemenea durere cronică nelegată de o accidentare / rănire sau de o boală anume. Personalul medical numește acest răspuns drept durere psihogenă sau psihosomatică. Este produsă de factori psihologici, cum ar fi stresul, anxietatea și depresia. Mulți oameni de știință cred că această durere se asociază unor nivele scăzute de endorfine în sânge. Endorfine sunt substanțe naturale care induc sentimente pozitive.

Este posibil să existe simultan mai multe cauze pentru durerea cronică. Ați putea avea două boli diferite, de exemplu. Sau ați putea avea atât migrenă, cât și durere psihogenă în același timp.

## Cum simt pacienții durerea cronică

Pacienții descriu durerea cronică în diverse moduri, cum ar fi:

- discomfort
- arsură
- împușcătură
- strânsoare
- înțepeneală
- înțepătură
- furnicătură, amorțeală

Durerea cronică determină frecvent și alte simptome sau boli, cum ar fi:

- anxietate
- depresie
- oboseală
- insomnia (sau greutate la adormire)
- schimbări ale dispoziției (stării de spirit)

## Diagnostic și teste

### Cum este diagnosticată durerea cronică

Durerea este considerată a fi cronică dacă durează sau vine și pleacă mai mult de 3 luni. Durerea este în general un symptom, deci medicul dumneavoastră trebuie să identifice, pe cât posibil, cauza durerii. Durerea este subiectivă – doar persoana care are durere o poate identifica și descrie – deci poate fi uneori dificil pentru medic să identifice cauza durerii.

Dacă aveți dureri care durează o lungă perioadă de timp, adresați-vă medicului dumneavoastră. Acesta va dori să știe următoarele:

- Unde apare durerea
- Cât de puternică este aceasta, pe o scară de la 0 la 10
- Cât de des apare
- Cât de mult vă afectează viața și munca
- Dacă există ceva care vă crește sau vă scade intensitatea durerii
- Dacă vă produce stress sau anxietate
- Dacă ați avut vreo boală sau vreo operație

## **Ce teste se folosesc pentru a diagnostic durerea cronică?**

Medicul dumneavoastră vă poate consulta și poate decide să facă anumite teste pentru a putea identifica o posibilă cauză a durerii pe care o simțiți. Acestea pot fi:

- Teste de sânge
- Electromiografie – pentru a testa activitatea mușchilor
- Teste imagistice, cum ar fi radiografiile sau rezonanță magnetică nucleară (RMN)
- Teste de conducere nervoasă – pentru a vedea dacă nervii reacționează corespunzător
- Testarea reflexelor și a echilibrului
- Teste ale lichidului cefalorahidian (spinal)
- Teste de urină

## **Abordare și tratament**

### **Cum este tratată durerea cronică?**

Pentru ameliorarea durerii cronice, medicii vor încerca într-o primă fază să găsească și să trateze cauza durerii. Uneori, însă, acest lucru nu este posibil, astfel încât ei vor trebui să trateze durerea, nu cauza.

Personalul medical tratează durerea cronică în diverse feluri. Abordarea depinde de mulți factori, cum ar fi:

- Tipul de durere pe care o aveți
- Cauza durerii – dacă este cunoscută
- Vârsta și starea dumneavoastră de sănătate

Cele mai bune planuri de tratament folosesc o combinație de medicamente cu modificări ale stilului de viață și cu terapie fizică (fizioterapie), care include mobilizarea precoce a pacientului (după boală sau după un accident) și recuperarea activă.

Dacă aveți durere cronică și depresie și / sau anxietate, este important ca și acestea să fie tratate. Depresia sau anxietatea pot înrăutăți durerea cronică. De exemplu, dacă aveți depresie, oboseala, afectarea somnului și nivelul scăzut de activitate fizică pot face ca durerea dumneavoastră să fie mai intensă.

## Promovarea unui stil de viață sănătos

Patru factori majori privind stilul de viață pot afecta durerea dumneavoastră cronică, dar pot ajuta și la scăderea intensității acesteia. Medicii îi numesc uneori cei patru stâlpi ai durerii cronice. Aceștia include:

- **Stresul:** Stresul poate juca un rol foarte important în durerea cronică, deci este important să încercați să reduceți nivelul de stress, atât cât este posibil. Există diverse feluri de a face față stresului, cum ar fi meditația, respirațiile adânci, gestionarea sănătății mintale. Încercați diferite modalități până veți putea decide care este cea mai potrivită pentru dumneavoastră.
- **Exercițiul / Mobilizarea precoce după o boală:** Participarea la exerciții de intensitate redusă, cum ar fi plimbarea sau înotul ușor, pentru cel puțin 30 de minute în fiecare zi, poate reduce nivelul durerii cronice. Exercițiul poate de asemenea reduce nivelul de stress la unele persoane, ceea ce este foarte important când ai durere cronică
- **Dieta:** Este important să mâncați sănătos pentru a vă îmbunătăți starea general de sănătate. Medicul vă poate sugera o dietă cu efect antiinflamator prin eliminarea alimentelor care produc inflamație, cum ar fi carnea roșie și carbohidrații rafinați
- **Somnul:** Să dormiți suficient este important pentru sănătatea dumneavoastră generală și pentru combaterea stresului. Lipsa somnului poate duce la creștere în greutate, ceea ce ar putea înrăutăți durerea cronică.

Asigurați-vă că discutați cu medicul dumneavoastră despre acești patru stâlpi ai stilului de viață, pentru a putea determina cât de mult influențează nivelul de durere cronică fiecare dintre aceștia și pentru a putea decide ce schimbări sunt necesare în stilul dumneavoastră de viață.

## Recuperarea activă a pacientului

Programul de recuperare este constituit din totalitatea procedeelelor care ajută la recuperarea fizică și psihică a pacienților care au suferit de diferite afecțiuni.

Reabilitarea trebuie instituită cât mai curând posibil, pentru a asigura desfășurarea unei vieți normale.

Metodele de reabilitare diferă de la o persoană la alta, însă au același scop și anume:

- dobândirea unui status funcțional, care să ofere independența și ajutor minim din partea celorlalte persoane;
- acomodarea fizică și psihică a persoanei cu schimbările determinate de boală;
- integrarea corespunzătoare în familie și comunitate.

Funcțiile motorii (folosirea membrelor, mersul) se recuperează după un interval relativ scurt de timp, de aceea este foarte important că reabilitarea și recuperarea fizică să se înceapă cât mai curând posibil. Pacientul este încurajat să se ridice din pat și să încerce să facă câțiva pași. În unele cazuri acest proces poate să dureze până ce pacientul își reface forța musculară și învață să pășească din nou (învață să meargă a doua oară).

Recuperarea inițială variază de la un pacient la altul, în funcție de mai mulți factori, precum: afecțiunea de care a suferit, vârstă pacientului și bolile asociate.

De asemenea, recuperarea necesită multă răbdare și sprijin din partea personalului sanitar, precum și a familiei și prietenilor.

Reabilitarea inițială continuă și după externarea sau transferul pacientului într-o altă secție medicală (de recuperare medicală).

## **Terapia fizicală**

Terapia fizicală include exerciții de întindere și de creștere a forței corpului dumneavoastră, care pot ajuta la scăderea nivelului de durere pe care o simțiți.

## **Cu ce fel de medicamente se poate trata durerea cronică?**

Medicul dumneavoastră poate recomanda anumite medicamente care vor ameliora durerea cronică, ca de exemplu:

- Antiepileptice (medicamente care previn crizele de epilepsie) pentru durerile neurogene
- Antidepresive (de exemplu cele triciclice)
- Corticosteroizi
- Relaxante muscular
- Antiinflamatoare nesteroidiene sau Paracetamol
- Produse cu aplicare locala (pe piele) care contin calmante sau ingrediente care creeaza senzatie de racoare / rece
- Opioides (narcotice) – acestea pot da dependență și toleranță dacă sunt folosite mai mult timp; de aceea, medicii vor încerca mai întâi alte tratamente înainte de a vă prescrie opioizi
- Sedative pentru a vă ajuta să dormiți sau pentru a ameliora anxietatea

## **Există efecte secundare sau complicații ale tratamentului medicamentos pentru durerea cronică?**

Orice medicament poate avea efecte secundare – unele mai grave decât altele. Asigurați-vă că discutați cu medicul dumneavoastră toate efectele secundare ale medicației prescrise.

Complicații ale tratamentului medicamentos al durerii cronice pot fi următoarele:

- Insuficiență hepatică acută – doze prea mari de Paracetamol
- Dependență sau supra-doză la opioide
- Modificări ale dispoziției (stării de spirit), confuzie, probleme de respirație datorată medicamentelor care acționează pe durerea neurogenă

## **Se poate vindeca durerea cronică?**

În prezent nu există un tratament care să vindece durerea cronică, cu excepția situațiilor în care se poate identifica și trata cauza. De exemplu, tratamentul artritei poate să oprească uneori durerile articulare.

Multe persoane cu durere cronică nu știu care este cauza acesteia, deci nu poate fi nici vindecată. În aceste cazuri, se folosesc diverse medicamente, în asociere cu terapie fizicală și modificări ale stilului de viață, care vor asigura scăderea nivelului de durere.

# Prevenirea durerii cronice

## Care sunt factorii de risc pentru durerea cronică?

Din moment ce multe boli sau accidente pot produce durere cronică, există și factori de risc care pot declanșa apariția acesteia, printre ei numărându-se și:

- **Terenul genetic:** Unele cauze de durere cronică (de exemplu migrenele) apar la mai mulți membri ai familiei (sunt genetice)
- **Obezitatea:** Obezitatea poate agrava unele boli care cauzează durere, ca de exemplu artrita (pentru că se pune o presiune mai mare pe articulații)
- **Vârsta:** Persoanele vârstnice sunt la risc mai mare de a avea durere cronică din cauza artritei sau neuropatiei
- **Traumatisme anterioare:** Dacă ați avut un traumatism anterior, atunci riscul de a dezvolta durere cronică este mai mare
- **Munca intensă:** Dacă aveți o meserie care presupune să desfășurați activități fizice intense, aveți un risc mai mare de a dezvolta durere cronică
- **Stresul:** Cercetătorii au demonstrat că durerea cronică este în strânsă relație cu nivelul de stress
- **Fumatul:** Dacă fumați, aveți un risc mai mare de a face boli care cauzează durere cronică

## Poate fi prevenită durerea cronică?

Din nefericire, nu există metode eficiente de prevenire a durerii cronice. Se pot eventual preveni anumite boli care pot conduce la durere cronică, de exemplu puteți renunța la fumat pentru a reduce riscul de cancer pulmonar.

## Evoluție / Prognostic

### Care este evoluția / prognosticul persoanelor cu durere cronică?

Durerea cronică, după cum îi spune și numele, nu dispăre, dar poate fi tratată prin mai multe metode potrivite pentru dumneavoastră. Metodele actuale de tratament ale durerii cronice pot scădea intensitatea acesteia cu aproximativ 30%.

Cercetătorii continuă să studieze bolile care produc durere cronică. Progrese ale neuroștiințelor și o mai bună înțelegere a corpului omenesc ar trebui să ducă la descoperirea unor medicamente mai eficiente.

Dacă aveți durere cronică și depresie și / sau anxietate, este important să vă adresați unui specialist în psihiatrie. Depresia sau anxietatea netratate pot înrăutăți durerea cronică și calitatea vieții dumneavoastră.

### Care sunt complicațiile durerii cronice?

Acestea pot include:

- Scădere calității vieții
- Depresie
- Anxietate

- Consum de droguri
- Agravarea unei boli cronice pe care o aveți
- Risc crescut de suicid

Complicațiile durerii cronice sunt grave. Din acest motiv, este absolut necesar să vă adresați medicului dacă aveți durere cronică. Există multe metode de tratament, deși uneori este dificil de găsit care dintre ele vor funcționa mai bine pentru dumneavoastră, dar cu siguranță merită să încercați să le urmați.

## Cum să trăiți cu durerea cronică?

În afară de a lua medicamentele prescrise de medicul dumneavoastră, de a face schimbări ale stilului de viață și de a face fizioterapie, trebuie să aveți grijă de dumneavoastră. Următoarele măsuri vă pot ajuta să trăiți cu durerea cronică și să vă îmbunătățiți starea general de sănătate:

- Evitați fumatul
- Încercați să nu vă suprasolicitați. Faceți-vă un program zilnic care să includă câteva activități prioritare și timp suficient pentru odihnă și propria îngrijire
- Urmați o dietă sănătoasă
- Faceți exerciții în mod regulat
- Dormiți suficient
- Reduceți nivelul de stres
- Alăturați-vă unui grup-suport pentru durerea cronică pentru a învăța de la alte persoane cu probleme similare
- Limitați consumul de alcool, care poate crea mai multe probleme cu somnul și durerea
- Încercați să gândiți pozitiv

## Ce întrebări ar trebui să-i pun medicului?

Dacă aveți durere cronică, poate fi de ajutor să puneți medicului dumneavoastră următoarele întrebări:

- Care este cauza durerii mele?
- Va dispărea? Dacă nu, de ce nu va dispărea?
- Ce fel de medicamente pot să iau? Care sunt efectele secundare ale acestora?
- Ar trebui să încerc terapia fizică sau psihoterapia?
- Este în regulă dacă fac exerciții fizice?
- Ce altceva pot să fac pentru a reduce nivelul durerii cronice?
- Ar trebui să vă contactez dacă durerea se agravează?

**SURSA: American Association of Pain Medicine**