
„Bol je neugodno osjetilno i emocionalno iskustvo povezano sa stvarnim ili potencijalnim oštećenjem tkiva ili opisom u smislu takvog oštećenja.“

International Association for the Study of Pain

„Bol je što god osoba koja je doživljava kaže da jest i postoji kad ona kaže da postoji.“

Margo McCaffery

„Liječenje boli osnovno je ljudsko pravo i ograničeno je našim znanjem.“

Danas u 21. stoljeću bol ne treba trpjeti, možda je ne možemo potpuno ukloniti, ali možemo smanjiti njezin intenzitet i olakšati svakodnevno funkcioniranje.

Vratimo osmijeh!



“Zaustavimo bol, vratimo osmijeh!”



THE PAIN!



HDMSARIST

Što znamo o boli?

Bol je subjektivni osjetni i emotivni doživljaj. Količinu boli koju je netko sposoban podnositi naziva se prag podnošljivosti boli i razlikuje se od osobe do osobe.

Akutna bol je normalni, predvidljiv fiziološki odgovor na kemijski, termički ili mehanički podražaj, izazvan kirurškim zahvatom (operacija), povredom (prijelom) ili akutnom bolesti (upala). Ona je svojevrsni alarm jer nas upozorava da se s našim tijelom nešto događa, a nestaje s ozdravljenjem.

Kronična bol je bolest sama za sebe definirana trajanjem i komplikacijama koje jedno takvo stanje nosi. Nastaje zbog patološkog prijenosa bolnog signala kroz živčani sustav.

Bol nastala stimulacijom živčanih završetaka naziva se **nociceptivna** (npr. bol nakon operacije). Bol koja nastaje uslijed disfunkcije, bolesti ili oštećenja živčanog sustava naziva se **neuropatska**.

Glavobolje, bol u leđima, neuralgije, postoperativna bol su **nemaligne vrste boli**. Bol izazvana karcinomskom bolešću naziva se **malignom**.

Posebna vrta boli je ona **psihička** koja se u hrvaskom jeziku naziva još i patnja.

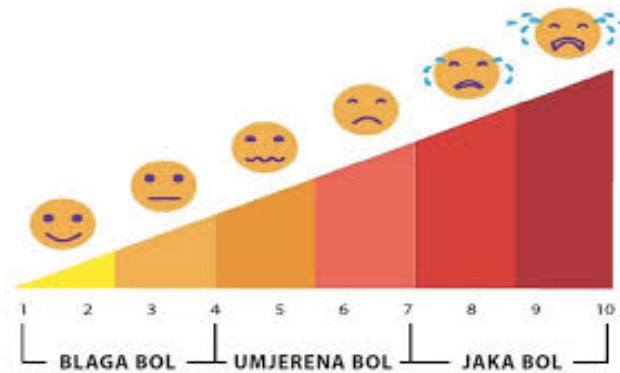
Bol možemo opisati kao žareću, paleću, uznemirujuću, probijajuću, poput udara struje, vrišteću...

Može li se bol mjeriti?

Pravilna procjena odnosno mjerenje boli preduvjet je pravilnog liječenja boli.

Jednodimenzionalnim ljestvicama dobiva se jedna dimenzija boli, a to je intenzitet (jakost) boli. **Numeričkom ljestvicom jakost boli izražava se brojačno** na ljestvici od 0 do 10: 0 nema boli, 1-3 blaga bol, 4-6 umjerena jaka bol, 7-10 vrlo jaka bol.

Vizualna ljestvica koristi se bojama i izrazima lica za određivanje jakosti boli.



Verbalna ljestvica opisuje bol u četiri točke: 1. nema boli, 2. blaga bol, 3. umjerena bol, 4. jaka bol.

Liječenje boli

Bol se liječi najčešće farmakološki (lijekovima) i nefarmakološkim metodama (fiziikalna terapija, akupunktura, psihoterapija).

Nesteroidni antireumatski lijekovi poput ibuprofena, paracetamola, ketoprofena koriste se kod blage i srednje jake boli.

Opioidi se koriste u liječenju vrlo jake boli. Morfij je glavni predstavnik te skupine lijekova. Primjenjuju se u različitim oblicima u obliku tableta ili naljepaka (flastera).

Vrlo često se uz ove lijekove propisuju i drugi lijekovi koji primarno nisu analgetici (lijekovi za liječenje boli), ali zajedno s analgeticima djeluju na smanjenje boli (primjerice antiepileptici, antidepresivi).

U liječenju boli vrlo se često kombiniraju lijekovi iz različitih skupina zbog postizanja što bolje učinkovitosti sa što manje nuspojave.

Ambulanta za liječenje boli

U ambulanti za liječenje boli provode se specijalistički pregledi bolesnika od strane anesteziologa - algologa. Bolesnici su upućeni od svog liječnika obiteljske medicine ili drugog specijalista (npr. fizijatarata, kirurga) kada dosadašnja terapija nema učinka ili je slabo učinkovita. Farmakološka se terapija (lijekovi) propisuje ovisno o dijagnozi, jačini boli te dobi bolesnika. U ambulanti se provodi i terapija boli akupunkturu te minimalno invazivne metode liječenja boli: npr. blokada trigger (bolnih) točki, pojedinačna blokada zglobova, blokada sakroilijakalnog zgloba (bolovi u kukovima) i sl. Najčešće tegobe bolesnika koje se liječe u ambulanti za bol su bolovi nakon operacije kralježnice, križobolje, neuropatski bolovi, migrenske glavobolje, bolovi kod reumatoidnog artritisa, bolovi kod malignih bolesti, trigeminalne neuralgije.

Svi klinički bolnički centri te gotovo sve bolnice u svom sastavu imaju ambulante za liječenje boli.

Bol poslije operacije

Operacija kao i svaka trauma izaziva određenu bol. Danas postoji više načina liječenja postoperativne boli uz kombinaciju više tehnika (različiti putevi primjene analgetika) te kombinacija više vrsta lijekova sa ciljem što bržeg učinka na smanjenje boli i lakše rehabilitacije.

Bol ne treba trpjeti jer jaka bol izaziva promjene u organizmu koje otežavaju liječenje osnovne bolesti te se produljuje i boravak u bolnici. Bolesnici vrlo često ne prijavljuju svoju bol iz razloga što ne žele biti dosadni ili smatraju da "mora boljeti". **Vrlo je važno liječiti akutnu bol da ne dođe do razvoja kroničnog bolnog sindroma.**

U liječenju boli sudjeluju liječnici i medicinske sestre educirani posebno iz područja boli, svakodnevno se bol procjenjuje (mjeri), prate nuspojave i zadovoljstvo bolesnika. **Vrlo važan partner u liječenju boli je i sam bolesnik.**