



ELEMENTE PRINCIPALE DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA DURERII CRONICE

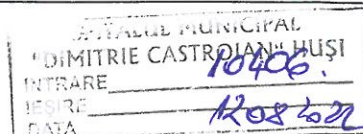


Spitalul Municipal "Dimitrie Castoroian" Husi

Biroul Managementului Calității și Control Intern

Intrare/iesire.....

Zi 12 Lună 08 An 2022



AVIZAT,
MANAGER
DR. POPA BOGDAN VASILE

Cel mai frecvent simptom care trimite individul la medic este durerea. Iar din punctul de vedere al pacientului, cea mai importantă clasificare a durerii este în durerea acută și durerea cronică.

Durerea acută este durerea ce apare în momentul traumatismului, intervenției chirurgicale sau debutul unei boli acute, fiind semnalul unei agresiuni acute - un semnal de alarmă pentru individ. În cazul durerii acute, tratamentul este de domeniul specialiștilor Anestezie și Terapie intensivă - în cazul unui traumatism sau intervenții chirurgicale - sau a celorlalți specialiști ce tratează o boală acută.

Durerea cronică, cea care durează mai mult de 3 luni, pune probleme mult mai complexe și este mai dificil de tratat, fiind necesară cooperarea mai multor specialiști - anesteziști, neurologi, psihologi, psihiatri, neuro-chirurghi, interniști.

Acuzele frecvente de durere cronică includ:

- Durerea dorso-lombară;
- Durerea neurogenă(rezultată din lezarea nervilor);
- Durerea de cap;
- Durerea psihogenă;
- Durerea articulară.

Tratamentul durerii cronice implică, de regulă, medicamente și terapie.

Medicamentele folosite pentru durerea cronică include analgezice, antidepresive și anticonvulsivante. Diferite tipuri de medicamente ajuta persoanele cu diferite tipuri de durere. Se recomandă utilizarea de medicamente cu acțiune de lungă durată pentru durerile constante. Medicamentele cu acțiune de scurtă durată tratează durerile trecătoare.

Unele tipuri de terapie ajută la reducerea durerii dumneavoastră:

- ✓ **FIZIOTERAPIA** (cum este stretching-ul) precum și sporturile cu impact redus (exemple: mersul pe jos, înotul, bicicleta), pot ajuta la reducerea durerii. Trebuie acordată o mare atenție faptului că prea mult sport sau deloc, poate dăuna pacienților cu dureri cronice;
- ✓ **TERAPIA OCUPAȚIONALĂ** vă învață cum să vă adaptați ritmul și cum să vă realizați sarcinile obișnuite astfel încât să nu vă dăuneze;
- ✓ **TERAPIA COMPORTAMENTALĂ** vă poate reduce durerea prin metode precum meditația sau yoga, acestea ajutându-vă să vă relaxați. Poate ajuta și la scăderea stresului.
- ✓

Schimbările de stil de viață sunt o parte importantă din tratamentul durerii cronice:

- ✚ **SOMNUL** adecvat noaptea și nu moțăitul ziua trebuie să ajute.
- ✚ **RENUNȚAREA LA FUMAT** de asemenea, deoarece nicotina din țigări poate face ca anumite medicamente să fie mai puțin eficiente. Fumătorii au mai multe dureri decât nefumătorii.

Majoritatea tratamentelor pentru durere nu vă vor anula complet durerea. În schimb, tratamentul va reduce gradul de durere pe care îl aveți și de câte ori apare.

Vorbiți cu doctorul pentru a afla cel mai bun mod de a controla durerea.

DIRECTOR MEDICAL,

DR. ZMĂU GEORGE

Dr. ZMĂU GEORGE
medic specialist
endocrinologie
Cod: F42855

BMC,

VIERU CORINA DANIELA