

Razumeti nevropatsko bolečino



Vloga bolečine

Bolečina je neprijetna čutna in čustvena izkušnja. Vendar ni izključno negativna, saj je pogosto prvi znak oziroma opozorilo, da se v telesu nekaj dogaja ali da je prišlo do poškodbe. Zaznamo jo, ker se vzdražijo bolečinski receptorji na koncu čutnih živcev, ki nato te signale po hrbtenjači pošljejo v možgane. Ko nas nekje zaboli, se zato umaknemo izvoru bolečine in tako preprečimo nastanek nadaljnjih poškodb.

Akutna bolečina je kratkotrajna in mine po koncu bolečinskega dražljaja ali po ozdravitvi poškodbe oziroma vnetja. Če traja več kot 3 mesece ali ostane tudi, ko vzroka zanj ni več, gre za kronično bolečino, ki predstavlja veliko fizično in psihično breme ter negativno vpliva na kakovost življenja.

Kronična bolečina je najpogosteje posledica sprememb v živčnih strukturah za obdelavo bolečinskih signalov, ki nastanejo po daljšem draženju živcev zaradi poškodbe ali bolezni. Prisotna je lahko tudi, ko s preiskavami ne najdemo nobenih sprememb.

Kaj je nevropatska bolečina?

Nevropatska bolečina je običajno kronična. Povzroči jo neposredna poškodba ali bolezen živca oziroma živčevja.

Okvaro živcev pogosto povzroča sladkorna bolezen; kar četrтина teh bolnikov trpi za bolečo kronično nevropatijo. Vzrok so lahko še poškodbe (tudi posledice kirurških posegov), vnetja in okužbe (npr. pasovec), nekatere spremembe v hrbtenici, čezmerno pitje alkohola ter rak in njegovo zdravljenje (npr. kemoterapija, obsevanje). Nevropatska bolečina lahko nastane tudi po možganski kapi, po poškodbi hrbtenjače in ob multipli sklerozi. V teh primerih gre za okvaro osrednjega živčevja.

Nevropatska bolečina je navadno huda in zelo zmanjša bolnikovo sposobnost za opravljanje vsakodnevnih aktivnosti in kakovost njegovega življenja.



**sladkorna
bolezen**



**zdrs medvretenčne
ploščice**



pasovec



amputacija



kemoterapija



**poškodba
hrbtenjače**



**možganska
kap**



**multipla
skleroza**



alkoholizem

Kdo se sooča z nevropatsko bolečino?

Zaradi kronične nevropatske bolečine trpi od 7 do 10 % odraslih.

Občutijo jo bolniki z različnimi bolezenskimi stanji:

37 %



s kronično bolečino
v križu

26 %



s sladkorno boleznijo

20 %



z rakom

10 %



s pasovcem
(herpes zoster)

70 %



s poškodbo hrbtenjače

Kako se občuti nevropatska bolečina?

Nevropatska bolečina ima nekatere posebne značilnosti, bolniki jo občutijo drugače kot običajno bolečino. Pojavi se lahko tedne, mesece ali celo leta po poškodbi ali začetku bolezni in običajno traja dolgo časa.

Pojavlja se v sunkih in valovih in le redko izgine sama od sebe. Bolniki jo pogosto opisujejo kot bliskovito, prebadajočo, pekočo, ostro, zbadajočo, žarečo, mravljinčavo ali elektrizirajočo. Prizadeti del je lahko manj občutljiv, otrpel. Bolečino lahko sproži že blag dotik ali neboleč dražljaj (npr. stik z rjuho, blag poteg po koži). Dražljaj, ki bi normalno povzročil blago bolečino, lahko sproži zelo hudo ali neznosno bolečino.



**pekoča
bolečina**



**elektrizirajoča
bolečina**



**zbadajoča
bolečina**



**mravljinčava
bolečina**



**mrazeča
bolečina**

Simptomi se pogosto pojavljajo in stopnjujejo konec dneva in ponoči, kar povzroča hude motnje spanja. Z nevropatsko bolečino sta velikokrat povezani tudi depresija in tesnoba, ki še poslabšata kakovost življenja bolnikov in njihovih bližnjih.

Bolniki navajajo zmerno do hudo nelagodje.



depresivnost

35%



omotica

40%



pomanjkanje
energije

57%



težave
s spanjem

60%

Kako lajšati nevropatsko bolečino?

Pomembno je, da ustrezno zdravimo osnovno bolezen, ki je povzročila nevropatsko bolečino (okužbo, sladkorno bolezen, pritisk na živčne strukture). Kadar vzroka ne moremo odpraviti, sta osnovna cilja zdravljenja zmanjšanje in obvladovanje bolečine. Ublažimo jo lahko do te mere, da je življenje znosnejše. Nevropatska bolečina se namreč le redko povsem umiri. Z ustreznim zdravljenjem lahko izboljšamo tudi slabo razpoloženje in nespečnost, ki jo pogosto spremljata.

Običajna zdravila za lajšanje bolečine (paracetamol, nesteroidna protivnetna zdravila) niso učinkovita, zato je treba uporabiti druga zdravila, ki vplivajo na živčne strukture. To so nevromodulatorji, kot so antiepileptiki (pregabalin, gabapentin), antidepresivi (duloksetin, amitriptilin, venlafaksin) ter obliži in mazila, ki delujejo na mestu bolečine. Pogosto jih je treba kombinirati, saj se dopolnjujejo po načinu delovanja in tako povečajo učinkovitost zdravljenja.

Pomembno je, da bolnik vztraja pri jemanju predpisanega zdravila, saj ta zdravila delujejo drugače kot običajna protibolečinska zdravila in učinek pogosto ni takojšen. Navadno traja nekaj tednov, da zdravilo začne delovati in so opazni ugodni učinki. Potrebni so tudi dovolj veliki odmerki, ki jih zdravnik prilagodi posameznemu bolniku. Zdravljenje običajno traja več mesecev ali let.

Bolniku z nevropatsko bolečino lahko zdravnik svetuje nefarmakološke ukrepe, kot so električno draženje živcev in možganov (npr. TENS), fizioterapija, akupunktura in psihološke metode zdravljenja.

Niste sami

Izpoved bolnice z nevropatsko bolečino

»Pred osmimi leti sem se hudo poškodovala na smučanju. Imela sem štirikratni spiralni zlom golenice in počeno mečnico. Odpeljali so me v bolnišnico in po zdravljenju te poškodbe so se začele neke čudne bolečine.

Začele so se v nogi in so me zbudile iz spanja. Včasih so bile mrazeče, kot da bi stala v hladilniku, vendar me je hkrati bolelo, spet drugič me je peklo, kot da bi mi iz nog bruhal ogenj. Največkrat so me zbudile hude zbadajoče bolečine, kot bi mi nekdo skozi meča potiskal nože. Spet drugič so bili prisotni zelo neprijetni mravljinici, ki sem jih občutila, kot da bi se mi po nogi sprehajala strela. Bolečine sem občutila pri vožnji v avtu, na kolesu, na sprehodu, ob druženju s prijatelji, v službi. Najbolj pa sem jih čutila ponoči, ko se je telo umirilo. Takrat je bilo najhuje.

Živeti z bolečinami je težko, saj vplivajo na tvoje fizično in psihično stanje. Bolečine občutim ves čas, ni dneva, da me ne bi bolelo. So pa trenutki, ko se zmanjšajo do te mere, da jih lažje prenašam. Družina še do danes ni sprejela moje bolezni, saj me poznajo kot veselo in razigrano. Nikoli namreč nisem jamrala, svoje bolečine sem pač držala zase in jih tlačila v sebi.

Želim si, da bi imela čim več trenutkov z znosnimi bolečinami, da bi lahko počela stvari, ki jih sedaj ne morem, da bi se naspala in spočila, se v miru zabavala s prijatelji ... In želim si, da bi nas bolnike razumeli.«

Izdajo tiska je omogočila
Krka, d. d., Novo mesto.

