



FONDAZIONE **ALITTI**
O.N.L.U.S.

Cunoaşterea durerii

Conoscere il dolore



Le lingue

Italiano

Español

Français

Język polski

Pilipino

Русский

Român

Українська

العربية

Questo opuscolo di 16 pagine contiene la traduzione in rumeno del percorso rapido di lettura della versione italiana del volume “Conoscere il dolore”.

La versione completa del manuale “Conoscere il dolore” può essere scaricata dal sito della Fondazione.

Il volume è dedicato alla memoria di Gianfranco Baldassini e Antonio Gatti.

www.fondazionealitti.org

Dal sito della Fondazione potranno essere scaricate anche le versioni pdf degli opuscoli nelle singole lingue e la normativa relativa alla Terapia del dolore.

Prefață



Durerea reprezintă o senzație neplăcută, deseori fiind atât de intensă și de prelungită în timp încât dă peste cap întreaga viață cotidiană. O persoană bolnavă descrie anumite simptome, cum ar fi creșterea temperaturii, respirație dificilă, senzația creșterii numărului de bătăi ale inimii și altele, întotdeauna cu multă precizie, dar atunci când trebuie să descrie în fața propriului medic neplăcerea provocată de durere are impresia că nici un adjectiv nu poate explica în mod complet propria suferință.

Deseori, bolnavul are tendința să nu mai descrie o suferință cronică pierzând speranța că există un medicament capabil să îi ofere alinarea completă a durerii.

În prezent chiar și legiuitorul (prin Legea nr.38 din 15 Martie 2010) susține că fiecare cetățean are dreptul să evite suferința inutilă.

Medicul și Bolnavul, împreună, pot combate durerea! Primul pas în această luptă este cel de a înțelege durerea pentru ca apoi să consimtă la tratamente cu o mai mare conștientizare.

Bolnavul și Medicul, deci, sunt aliați împotriva durerii, iar Medicamentele reprezintă arma lor.

Cunoașterea tratamentelor și aplicarea lor ajută medicul și bolnavul să învingă durerea.

Acest depliant reprezintă o contribuție a Fundației Alitti pentru a ajuta la “alinarea” suferințelor bolnavilor, a celor dragi lor și a tuturor celor care cu devotament îi tratează și îi îngrijesc.

Rezumat

- 4 Cunoașterea durerii
- 6 Cum se măsoară durerea
- 8 Combaterea durerii
- 11 Efectele tratamentului
- 13 Câteva mituri false de dezmințit



Cunoașterea durerii

Definiția și descrierea durerii, în aspectele fizice și psihologice

Durerea este o senzație neplăcută care provine de la o zonă a corpului nostru în care a apărut o problemă. Această “alarmă” este transmisă imediat la un felde “centrală operațională” (sistemul nervos central), prin intermediul unui sistem de cabluri electrice (fibrele nervoase), pentru ca mesajul să fie descifrat și prelucrat – într-un mod mai mult sau mai puțin conștient – pentru a pune în aplicare măsurile cele mai adecvate pentru a rezolva problema.



Când durerea este utilă și când este inutilă

Putem afirma că cel puțin la început durerea este întotdeauna utilă, deoarece ne permite să realizăm că “ceva nu este în regulă” și ne dă posibilitatea de a încerca să remediem și eventual să corectăm din timp o problemă. Totuși în anumite situații durerea este absolut inutilă și dăunătoare.

Este inutilă, de exemplu, atunci când este consecința unor intervenții chirurgicale sau a unei boli cronice deja cunoscută. În general, este considerată inutilă în formele cele mai grave

ale bolilor care afectează articulațiile (artroză și artrită), în tumori, în afecțiuni neurologice și așa mai departe. A suferi o durere înseamnă a se mișca puțin sau deloc, a nu dormi, a fi obosiți, iritabili și depresivi, o calitate scăzută a muncii, a nu dori o viață socială, a evita prietenii și rudele. În aceste condiții se pierde bucuria de a trăi.

Dacă o durere durează o perioadă scurtă de timp este definită ca fiind “acută”, dacă în schimb durează mai mult (eventual perioade de ameliorare care se alternează cu fazele de acutizare), se definește ca fiind “cronică”.

Este evident că durerea acută (ca și în cazul unei răni) are o funcție de apărare, destinată a evita noi stimuli periculoși.

Durerea acută este în primul rând un simptom care ne orientează către tratarea unei boli.

Durerea cronică poate reprezenta în sine o boală. Mesajul său a pierdut funcția de simptom, durerea nu ne mai este necesară pentru a scăpa de un pericol, ci a devenit ea însăși o problemă de tratat. De aceea, tratarea durerii poate fi foarte diferită, după cum este vorba de o durere acută sau de o durere cronică.

De exemplu, este normal ca abordarea durerii cronice să presupună utilizarea unor medicamente care să controleze tulburările pe perioade lungi de timp și care să aibă și efecte pozitive asupra unor aspecte cum ar fi anxietatea și depresia care, așa cum am spus, însoțesc deseori acest tip de suferință.

Durere acută și cronică





Cum se măsoară durerea

De ce trebuie măsurată durerea

Măsurarea durerii are drept scop determinarea intensității, a calității și a duratei acesteia. Acești parametri permit alegerea celui mai potrivit tratament, precum și evaluarea eficienței curelor aplicate în timp.

Sisteme de măsurare a durerii

Durerea poate fi măsurată folosind scări numerice sau verbale. Un exemplu tipic de scară este cea numită SVA (scară vizuală analogică) care constă într-o simplă linie dreaptă de 10 cm cu două extremități care corespund respectiv la “nici o durere” și “maximul posibil de durere”. Medicul poate întreba: “gândiți-vă la durerea pe care ați simțit-o în săptămâna care a trecut și indicați punctul de pe linie care reprezintă această durere, având în vedere că în capătul din stânga este reprezentată lipsa durerii, iar în capătul din dreapta durerea maximă posibilă”. Deci, persoana pune un semn pe punctul care corespunde mai bine senzației sale.

Scara SVA



Scara numerică

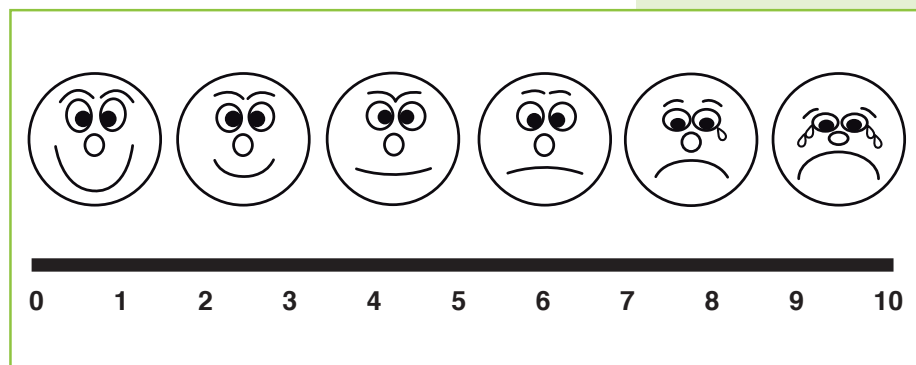


Dacă la o astfel de linie, lungă 10 centimetrii, se adaugă un număr crescător pentru fiecare centimetru, ca în o riglă obișnuită, se va obține o scară numerică.

Alte variante sunt scările prevăzute cu culori sau “fețe - smilies” (cum este “scara expresiilor faciale”). Acestea merg de la foarte zâmbitoare la foarte tristă și reprezintă mai bine variațiile intensității durerii. Această scară poate fi utilizată și la copii.

În acest caz persoana evaluează propria durere alegând desenul care reprezintă cel mai bine nivelul propriei senzații de durere.

Scara expresiilor faciale



Scara verbală constă în întrebarea “Având în vedere o scară de la 0 la 10 în care 0 corespunde lipsei durerii, iar 10 corespunde maximului imaginabil de durere, la cât evaluați intensitatea durerii dvs.?”

În acest caz persoana răspunde indicând un număr de la 0 la 10 care reprezintă mai bine propriul nivel de durere.



Combaterea durerii

Ce este un OPIACEU

OPIACEE

În cazul în care durerea este moderată sau gravă, sau dacă nu trece complet, este necesară utilizarea de medicamente mai eficiente cum sunt derivatele opiului. Printre aceste medicamente există diverse substanțe cu putere analgezică diferită, prototipul unor astfel de medicamente fiind reprezentat de morfină.

Acest medicament poate declanșa multe temeri în legătură cu consumul de droguri, dar s-a demonstrat că, folosit împotriva durerii, este un medicament ca oricare altul, fiind în măsură să reducă durerea în mod eficient și cu o bună toleranță din partea bolnavului.

Adjuvanți

Câteodată tratamentul durerii necesită folosirea simultană a mai multe medicamente care nu acționează direct asupra durerii (din acest motiv sunt numiți adjuvanți). Cele mai frecvente sunt cortizonul și tranchilizantele.

Cum se administrează

În general se preferă administrarea pe cale orală a medicamentelor. Prin această cale sunt absorbite mai încet, dar durează mai mult față decât prin injectare (de exemplu cea intramusculară).

Datorită acestuia și altor motive, injecțiile sunt folosite numai în cazuri excepționale în terapia durerii pe termen lung.

O altă cale de administrare neinvazivă o reprezintă cea cutanată, adică aplicarea de pansamente care eliberează principiul activ prin piele. Pansamentul este un sistem practic pentru îngrijitor (caregiver), simplu de administrat, cu condiția să fie aplicat în mod corect, cu dozarea corespunzătoare și cu controale frecvente din partea medicului.



Poate fi utilă și administrarea de medicamente pe cale respiratorie deoarece principiul activ este absorbit rapid, iar durerea poate fi controlată în câteva minute (situație care trebuie luată în considerare în cazurile în care durerea oncologică gravă apare rapid și pe neașteptate).

Morfina și medicamentele asemănătoare acesteia, acționează asupra acelorași receptori naturali ca și endorfinele. Receptorii sunt asemănători unor mici “pulsanți” prezenți în celulele care trebuie să fie “apăsate” (de către o substanță produsă în mod normal de către organism sau de un medicament în măsură să stimuleze substanța endogenă) pentru a activa un anumit efect. Activarea receptorilor mai sus menționați conduce la o varietate mare de efecte, între acestea principalul fiind cel analgezic. Printe medicamentele opiacee cu acțiune centrală se cunosc morfina și multe altele cu acțiune asemănătoare morfinei care se deosebesc prin putere, durata de acțiune și modul de administrare.

Căile de administrare a opiaceelor în tratamentul durerii sunt în principal:

- ✓ orală
- ✓ cutanată (transdermică)
- ✓ parenterală
(subcutanată, intramusculară, endovenoasă)
- ✓ transmucoasă orală
- ✓ nazală



Unde acționează opiaceele

Din opiul brut, produs de maci, se extrage morfina și heroina



Efecte secundare posibile și îngrijirea lor



Pentru a cunoaște în mod aprofundat efectele secundare posibile ale unui anumit medicament analgezic trebuie citit cu atenție prospectul care se găsește înăuntrul ambalajului medicamentului, iar în caz de neclarități trebuie luată legătura cu propriul medic. Mai jos sunt enumerate numai efectele secundare cele mai reprezentative și “contramăsurile” posibile, care trebuie întotdeauna discutate cu medicul curant:

- ✓ **Greață și vărsături:** pot fi consecința utilizării de opiacee, la alte tratamente cum ar fi radioterapia și chemioterapia. Pot fi prevenite cu medicamente “anti greață”.
- ✓ **Lipsa poftei de mâncare:** se poate datora atât medicamentelor împotriva durerii cât și bolii însăși. Se recomandă luarea unor mese reduse cantitativ, de mai multe ori pe zi, alegând alimentele preferate.
- ✓ **Constipația:** poate fi prevenită cu o alimentație bogată în fibre, zarzavaturi, cereale și multă apă. Dacă constipația persistă pentru mai mult de două, trei zile, poate fi indicată efectuarea unei clisme medicale și administrarea de produse care facilitează evacuarea.
- ✓ **Somnolență:** anumite medicamente opiacee – mai ales la începutul tratamentului – pot duce la apariția stărilor de somnolență în timpul zilei. Înainte de a decide reducerea dozajului se recomandă consultarea medicului.

Efectele tratamentului



Pacientul trebuie să înțeleagă efectul benefic așteptat de la tratament, precum și faptul că durata terapiei este în general legată la tipul de durere. În anumite cazuri este nevoie de tratamente cu o durată lungă. În alte cazuri, cum se poate întâmpla pentru durerile acute (de exemplu o traumă) sunt suficiente terapii de scurtă durată. În scopul evitării unor auto-adaptări nedorite la doza de medicamente prescrisă (care de cele mai multe ori anulează eficiența tratamentului însuși) poate fi utilă instruirea pacientului în sensul măsurării intensității propriei dureri cu ajutorul unei “scări a durerii” cu 11 poziții (0 corespunde la lipsa durerii, iar 10 la maximum de durere suportabilă) înregistrând punctajul într-un jurnal. În coloana “Mențiuni” se va putea înscrie orice eventual efect secundar pentru a-l spune medicului curant în scopul evaluării raportului cu tratamentul însăși și de a lua măsuri de susținere.

**Împreună
cu medicul trebuie
controlate efectele
tratamentului**

Tabel.
Exemplul de jurnal
cotidian de monitorizare
a durerii

Data	Intensitatea durerii (măsurată cu o scară numerică 0-10)*	Terapia (numărul de comprimate administrare)	Mențiuni
1			
2			
3			
30			

*(0 = lipsa durerii; 10 = durere maximă)

Folosirea scării și a jurnalului determină anumite avantaje pentru pacient:

✓ medicul poate evalua mai bine efectele terapiei

Un decalog al pacientului în tratamentul cu medicamente analgice

Eliminarea medicamentelor expirate, ca în cazul oricărui alt medicament, trebuie făcută în recipiente speciale prezente în farmacii. Dozele reziduale ale cutiilor de medicamente opiacee nu trebuie aruncate împreună cu deșeurile obișnuite, ci trebuie restituite farmacistului.

în timp și deci să efectueze modificări necesare ale dozelor administrate

- ✓ favorizează un raport continuu între medic și pacient
- ✓ permite oricărui alt medic chemat pentru o urgență, să evalueze cursul durerii și să recomande eventuale modificări ale tratamentului

- ❶ Medicul curant trebuie să cunoască medicamentele actualmente administrate (chiar dacă prescrise de un alt medic specialist).
- ❷ Trebuie semnalat orice efect colateral derivat din administrarea anterioară a medicamentelor, precum și eventuale alergii cunoscute.
- ❸ Nu trebuie luate niciodată medicamente analgezice fără prescrierea medicului, chiar dacă acestea s-au dovedit a fi eficiente pentru rude sau cunoscuți.
- ❹ În cazul prescrierii unui nou medicament solicitați medicului să vă scrie numărul de doze și modul de administrare astfel încât să se evite erorile.
- ❺ Scrieți pe fiecare cutie a medicamentului doza și modul de administrare.
- ❻ Solicitați medicului dacă și când se poate schimba posologia unui medicament, evitând adaptări din proprie inițiativă.
- ❼ Semnalați medicului orice schimbare a stării de sănătate sau apariția unor efecte colaterale.
- ❽ Nu consumați băuturi alcoolice în timpul administrării medicamentelor.
- ❾ Nu lăsați medicamentele la îndemâna copiilor și a adolescenților.
- ❿ Citiți prospectul medicamentelor și solicitați explicații medicului în caz de neclarități

Câteva mituri false de dezmințit



Părerea generală este că durerea e o companie inevitabilă a bolii și că aceasta reprezintă un eveniment aproape “normal”. Totuși, în ultimii ani au fost obținute cunoștințe exacte cu privire la mecanismele care declanșează durerea și sunt multe metodele de intervenție care permit controlarea acesteia.

Deseori limitele impuse de către durerea cronică afectează puternic forța de caracter. Atunci optimismul poate să cedeze în fața tristeței și disconfortului, mai ales la anumiți pacienți predispuși în acest sens. Din ce în ce mai des poate să apară câte o lacrimă, alternându-se cu anxietatea și iritarea. Măsurati durerea și semnalați fără ezitare medicului dvs. intensitatea acesteia.

Fiecare terapie are întotdeauna semnificația sa fiind proporțională cu tulburările pacientului, deci nu este niciodată în sine “prea mult”. Cu siguranță este adevărat că persoanele care urmează un tratament al durerii se pot afla în situația de a lua multe comprimate, totuși numai câteva sunt specifice pentru durere. Poate fi într-adevăr oportună adăugarea unui medicament care să protejeze stomacul sau altul care să ajute adormirea sau controlul unor tulburări legate de tratamentul analgezic însăși. În plus, multe medicamente au o durată scurtă, deci este posibilă administrarea lor de mai multe ori pe zi. Respectați întotdeauna numărul de administrări zilnice recomandate de către medic.

Dreptul de a nu suferi de o durere inutilă

Durerea nu este o rușine

Administrare 4-5 comprimate pe zi nu înseamnă “întoxicare”

**Administrarea
medicamentelor
împotriva durerii
nu înseamnă
a fi drogați**

Oteamă comună a celor care trebuie să ia medicamente împotriva durerii este de a deveni dependenți sau – mai rău – “drogați”. Este o eroare! Este utilă cunoașterea faptului că anumite medicamente împotriva durerii au efect direct asupra sistemului nervos central.

Acționează deci oferind chiar o senzație plăcută de bine. Numai în cazul în care aceste medicamente se folosesc pentru scopuri diverse, atunci se devine drogați.

Se amintește faptul că morfina și alte medicamente asemănătoare morfinei acționează asupra receptorilor pe care natura i-a prevăzut pentru substanțe produse de propriul nostru organism.





La “FONDAZIONE ALFREDO, AURELIO E LEONIDA ALITTI”

è stata fondata nell'anno 1993 in forza del testamento olografo del Dott. Leonida Alitti il quale, grazie alla sua disponibilità e alla sua generosità, ha designato larga parte dei suoi beni mobili alla erigenda Fondazione, le cui rendite fossero utili al conseguimento delle finalità istituzionali.

La Fondazione non ha scopo di lucro e persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale nei settori dell'assistenza socio-sanitaria, dell'istruzione e della formazione. Tali attività saranno rivolte a migliorare la qualità della vita di persone svantaggiate, con particolare riferimento ai malati in fase terminale.

Per l'esplicazione delle proprie attività la Fondazione potrà stipulare convenzioni con istituti, enti, organismi pubblici e privati.

TESTI A CURA di Massimo Mammucari

HANNO PARTECIPATO ALLA REVISIONE DEI TESTI
Gianfranco Baldassini (RIP), Ernesto Carugati,
Bruno Chiuriazzi, Rosanna Dimaro, Antonio Gatti (RIP),
Rocco Domenico Mediatì, Alessandro F. Sabato

COMMISSIONE SCIENTIFICA
FONDAZIONE FRATELLI ALITTI
prof. Guido Fanelli
prof. Gianfranco Gensini
prof. Raffaele A. De Gaudio
prof. Niccolò Marchionni
prof.ssa Carla I. Ripamonti

FONDAZIONE ALFREDO, AURELIO E LEONIDA ALITTI ONLUS
Via Puccinotti, 65 - 50129 Firenze
Tel. 055 46 33 761 - Fax 055 46 33 764
www.fondazionealitti.org - C.F. 94050260481

TRADUZIONI A CURA di Catia Lattanzi
RUMENO: Doina Coman

GRAFICA E IMPAGINAZIONE
Morena Ceriotti/Excalibur
via Salsomaggiore, 12 - 20159 Milano

STAMPA
AGA srl - Cusano Milanino (MI)



FONDAZIONE ALFREDO,
AURELIO E LEONIDA
ALITTI ONLUS

Via Puccinotti, 65
50129 Firenze
Tel. 055 46 33 761
Fax 055 46 33 764
www.fondazionealitti.org
C.F. 94050260481