Pranešimas žiniasklaidai

2024-12-16

**Skausmo gydytojas: vien mintys apie skausmą galį jį padidinti**

**Lėtinis skausmas – vis dažnesnė šių dienų problema, kuri paveikia daugelį žmonių. Jei fizinį skausmą galima nesunkiai išgydyti medikamentinėmis priemonėmis, tai užsitęsęs diskomfortas yra ilgesnis ir sudėtingesnis procesas, kadangi ne visuomet pavyksta iš karto nustatyti jo priežastį. Kauno „Kardiolitos klinikų“ Anestezijos, intensyvios terapijos ir skausmo gydymo centro skausmo gydytojas Vytautas Mačiulis pabrėžia, kad lėtinio skausmo pobūdis ir intensyvumas kiekvienam žmogui skiriasi, todėl itin svarbu taikyti individualiai pritaikytą gydymo metodą.**

„Skausmas yra plataus masto problema. Pavyzdžiui, nugaros skausmas žmonėms gali kilti dėl skirtingų priežasčių, o tam, kad jos būtų nustatytos tinkamai, reikia įvairių specialybių gydytojų įsitraukimo. Praktikoje dažnai pasitaiko, kad nepavykus rasti diskomforto šaltinio, medicinos specialistai pacientą nukreipia pas skausmo gydytoją, kuriam tenka išmanyti ir psichologiją, ir psichiatriją, ir endokrinologiją“, – teigia V. Mačiulis.

**Kas yra skausmo gydytojas?**

Skausmo gydytojas yra skausmo sindromų diagnostikos, atpažinimo bei gydymo specialistas. Kadangi šios problemos nustatymas ir gydymas dažnai yra sudėtingas ir ilgas procesas, į jį įtraukiami ir kitų sričių gydytojai specialistai.

„Nors skausmo gydytojas iš dalies galėtų ir vienas numalšinti pavienius skausmo simptomus, tačiau į problemą svarbu žiūrėti labai plačiai. Dėl šios priežasties praktikoje siekiant aptarti ir paskirti individualų gydymą pacientui, dažnai pasitelkiama skirtingų gydytojų specialistų komanda“, – pasakoja skausmo gydytojas.

Jis pratęsia, kad į skausmo gydytoją vertėtų kreiptis tais atvejais, kai diskomfortas trunka ilgiau nei tris mėnesius, yra nustatyta jo priežastis (jei įmanoma), o įprastas gydymas nėra veiksmingas. Sprendžiant problemą pasitelkiamas multidisciplininis ir komandinis požiūris dažnai atneša kur kas geresnių rezultatų nei dirbant pavieniui.

**Kiekvienas atvejis skirtingas**

Skausmo gydymas visuomet yra individualus procesas ir todėl kiekvienam pacientui užtrunka skirtingai. V. Mačiulis sako, kad praktikoje pasitaiko situacijų, kai atlikus vos vieną ar dvi invazines procedūras, skausmas išnyksta ar sumažėja iki minimumo. Tačiau kitais atvejais gydymas gali būti labai ilgas ir sudėtingas.

„Gydymo efektyvumą vertiname klausdami paciento, kaip pasikeitė skausmas, kiek balų sumažėjo ir kokia yra dabartinė būklė. Visame pasaulyje, taip pat ir pas mus, naudojama skausmo intensyvumo vertinimo skalė nuo nulio iki dešimt arba „veidukų” diagrama. Pacientas užpildo skausmo vertinimo dokumentą pradedant gydymą ir pakartotinai pildo gydymo metu, taip galime įvertinti paskirto gydymo ir taikomų priemonių efektyvumą“, – teigia „Kardiolitos klinikų“ skausmo gydytojas.

Lėtinis skausmas pagal dominuojančią patologiją skirstomas į muskuloskeletinį, psichosomatinį, neuropatinį, onkologinį ir visceralinį. Žmones ne visuomet kamuoja vienas skausmas, neretai pasitaiko ir mišraus tipo. Jei pacientas kenčia, sutrinka jo kasdienė veikla, todėl problemą svarbu nedelsiant spręsti. Kadangi kiekvienas atvejis skirtingas, visi žmonės gydomi individualiai, tačiau kai kuriems pacientams skausmą suvaldyti arba sumažinti iki toleruotinų ribų nėra paprasta.

**Paciento vaidmuo**

Malšinant skausmą didelę reikšmę turi ir paciento įsitraukimas. Kadangi šis diskomfortas dažnai nėra vien fiziologinė problema, pasaulyje veikia specialios mokyklos, kuriose kartu dirba skausmo gydytojas, kineziterapeutas, medicinos psichologas ir reabilitacijos specialistas. Jose pacientai yra mokomi gyventi patiriant lėtinį skausmą, jį malšinti ir tinkamai elgtis tam tikrose situacijose.

„Skausmas didele dalimi priklauso nuo paciento nusiteikimo, todėl labai svarbu, kad žmogus motyvuotų save sveikti. Sutelkiant dėmesį į gijimą, pavyzdžiui, galima ištreniruoti tam tikrus raumenis, kompensuojančius skausmingus judesius ir rasti efektyvių nusiraminimo būdų“, – sako V. Mačiulis.

Jis pratęsia, kad lėtinis skausmas blogina paciento emocinę ir psichologinę būklę. Dažniausiai tai yra uždaras ratas, nes paciento būklė blogėja dėl skausmo, o esant prastai emocinei būklei, jis ir jo suvokimas yra daug didesnis. Laikantis daugiakrypčio požiūrio ir skiriant didelį dėmesį paciento psichikos būklei, gydomas dar vienas lėtinio skausmo aspektas, todėl žmogaus nusiteikimas daro didelę įtaką gydymo efektyvumui.

**Gydymo būdai**

Skausmo gydytojas pasakoja, kad skausmui gydyti pasitelkiami neivaziniai ir invaziniai gydymo būdai. Iš invazinių gydymo metodų yra taikoma intraveninė centrinė bei periferinė desentizacija, trigerinių taškų blokados, tam tikrų selektyvių nervų blokados pasitelkiant vizualines priemones, bei epidurinės sudėtinio preparato injekcijos.

„Pastaruoju metu vis daugiau žmonių domisi lašinimo terapija, kurios esmė yra pritaikyti sisteminį desentizacijos efektą malšinant skausmą. Dėl užsitęsusio diskomforto pakinta jo jutimo slenkstis, suvokimas ir vystosi nociplastija, t. y. padidėja jautrumas bet kokiam išoriniam dirgikliui, kuris prieš tai nekėlė nepatogumo. Yra skiriamos dvi sensitizacijos – organizmo sujautrėjimo dirgikliui – rūšys: periferinė, kai ženkliai sumažėja skausmo pojūčio slenkstis, ir centrinė, kai pakinta skausmo suvokimas. Lašinimo terapija kiekvienam atvejui parenkama individualiai pagal vyraujantį sindromą“, – teigia Kauno „Kardiolitos klinikų“ Anestezijos, intensyvios terapijos ir skausmo gydymo centro skausmo gydytojas V. Mačiulis.

Kitas skausmui gydyti plačiai taikomas metodas yra trigerinių taškų blokados. Pasak V. Mačiulio, trigeriniai taškai – tai ranka apčiuopiamas darinys raumenyje, atsirandantis, kai raumenys dėl vienokių ar kitokių priežasčių ilgesnį laiką lieka pernelyg sutraukti. Jį palietus, dažnai jaučiamas skausmas tiek pačiame trigeriniame taške, tiek raumens tvirtinimosi prie skeleto struktūrų vietose. Trigerinių taškų blokados procedūra yra skirta juos atpalaiduoti ir nujautrinti, dažniausiai plona adata suleidžiant tam tikrą preparatą į aktyvią trigerinę zoną.

*„Kardiolitos klinikoms“ priklauso 6 klinikos Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose ir Utenoje, kuriose dirba apie 700 aukščiausios kvalifikacijos gydytojų. Klinikos teikia 45 medicinos sričių paslaugas tiek Lietuvos, tiek iš užsienio šalių atvykstantiems klientams. Naujausios „Kardiolitos klinikų“ užsakymu „Spinter research“ 2024 m. rugsėjį atliktos apklausos duomenimis, „Kardiolitos klinikos“ yra žinomiausios iš visų privačių gydymo įstaigų Lietuvoje.*