



# DUREREA CRONICĂ

**Durerea cronică** este considerată în general ca reprezentând boala însăși. Ea poate fi mult înrăutățită de către factorii de mediu și cei psihologici. Durerea cronică persistă o perioadă de timp mai lungă decât durerea acută și este rezistentă la majoritatea tratamentelor medicale. Ea poate și adesea chiar cauzează probleme grave pentru pacient. Semnalele dureroase rămân active în sistemul nervos timp de săptămâni, luni sau ani. Efectele fizice includ tensiunea musculară, mobilitatea limitată, lipsa de energie și schimbări în pofta de mâncare. Efectele emoționale includ depresie, supărare, anxietate și teamă de reîmbolnăvire. O asemenea teamă poate împiedica persoana să revină la munca sa obișnuită sau la distracțiile sale.

**Acuzele frecvente de durere cronică sunt:** durerea de cap, nevralgia cervico-brahială, intercostală durerea dorso-lombară, durerea legată de cancer, durerea artritică, durerea postoperatorie, durerea neurogenă (durerea rezultată din lezarea nervilor), durerea psihogenă (durerea datorată nu unei boli trecute leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioară).

**Tratamentul durerii cronice** de regulă **implică medicamente și terapie fizică**. Medicamentele folosite pentru durerea cronică includ antiinflamatoare, analgezice, antispastice, antidepresive și anticonvulsivante. Diferite tipuri de medicamente ajută persoanele cu diferite tipuri de durere. Țineți cont de recomandarea medicului! Folosiți medicamente cu acțiune de lungă durată pentru durerile constante. Medicamentele cu acțiune de scurtă durată tratează durerile trecătoare.

**Pentru managementul durerii** nu există standard european specific și de aceea în opțiunile la care recurgem trebuie să ținem cont de avantajele și dezavantajele fiecărei metode corelată cu nevoile individuale.

**Unele tipuri de terapie ajută la reducerea durerii dvs. precum fizioterapia și sporturile cu impact redus (cum sunt mersul pe jos, înotul sau bicicleta).** Totuși, prea mult sport sau deloc poate dăuna pacienților cu dureri cronice. Terapia ocupațională vă învață cum să vă adaptați ritmul și cum să va realizați sarcinile obișnuite astfel încât să nu vă dăuneze. Terapia comportamentală vă poate reduce durerea prin metode care vă ajută să vă relaxați (cum este meditația sau yoga) și poate ajuta la diminuarea stresului.

**Schimbările de stil de viață sunt o parte importantă din tratamentul durerii cronice.** Somnul adecvat noaptea și nu moșăitul 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.

**Recuperarea este un proces complex care necesită răbdare și sprijin din partea personalului medical precum și susținere din partea familiei și a prietenilor.**

Majoritatea tratamentelor pentru durere nu vor anula complet durerea dar terapia va reduce nivelul de durere pe care îl aveți.

**VORBIȚI CU DOCTORUL PENTRU A AFLA CEL MAI BUN MOD DE A VĂ CONTROLA DUREREA!**