

Ο ΠΟΝΟΣ , Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΟΝΟΣ

Ο πόνος είναι μια δυσάρεστη αισθητηριακή και συναισθηματική εμπειρία που προκαλείται από ένα ερέθισμα που προκαλεί ή μπορεί να προκαλέσει βλάβη στους ιστούς του σώματος. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι ο πόνος βιώνεται διαφορετικά από διαφορετικά άτομα, αφού δεν πρόκειται για ένα απλό αίσθημα αλλά για μια σύνθετη εμπειρία στην οποία συμμετέχει εκτός από το σώμα και το συναίσθημα. Γι' αυτό και είναι σημαντικό σαν γιατροί ή άλλοι λειτουργοί υγείας να λαμβάνουμε στα σοβαρά ένα ασθενή που λέει ότι πονά πριν καταλήξουμε σε συμπεράσματα όπως «είναι η ιδέα του» ή «είναι ψυχολογικό». Ο πόνος είναι αυτό που ο ασθενής λέει ότι είναι.

ΠΟΙΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΠΟΝΟΥ

Χονδρικά διαχωρίζεται σε οξύ πόνο και χρόνιο πόνο. Παράδειγμα οξέος πόνου αποτελεί ο μετεγχειρητικός πόνος, ενώ χρόνιου πόνου αποτελούν οι νευραλγίες, ο «πόνος φάντασμα» μετά από ακρωτηριασμό, ο κακοήθης καρκινικός πόνος και οι χρόνιες περιπτώσεις οσφυαλγίας/ισχιαλγίας. Ο πρώτος αντιμετωπίζεται με τα γνωστά συμβατικά παυσίπονα και με τεχνικές της αναισθησιολογίας όπως η επισκληρίδιος, ενώ για τον δεύτερο μπορεί να χρειαστούν μη συμβατικά παυσίπονα όπως τα αντιεπιληπτικά φάρμακα, φυσιοθεραπεία, ψυχολογική υποστήριξη κ.α. πιο πολύπλοκες τεχνικές.

ΤΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΕΙ Ο ΠΟΝΟΣ, ΠΟΙΑ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ

Παραδοσιακά η ιατρική πίστευε πως ο πόνος παίζει κάποιο ρόλο στην αντιμετώπιση της ασθένειας από τον οργανισμό. Σήμερα αναγνωρίζουμε ότι εκτός από το να αποτελεί ένα σήμα κινδύνου, μια προειδοποίηση ότι κάτι λάθος συμβαίνει στον οργανισμό, ο πόνος δεν εξυπηρετεί κάποια άλλη ζωτικής σημασίας λειτουργία. Αντίθετα, είναι πλέον σαφές ότι ο πόνος μπορεί να έχει και έχει καταστροφικές συνέπειες για την υγεία, τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική. Έχει ακόμα σημαντικές επιπτώσεις στην οικονομία των χωρών. Είναι χαρακτηριστικό το ότι κάθε μέρα εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο δεν πάνε στη δουλειά τους λόγω πόνων στη μέση ενώ άλλοι τόσοι παίρνουν επίδομα αναπηρίας αφού αναγκάζονται να εγκαταλείψουν τη δουλειά για τον ίδιο λόγο. Ως εκ τούτου ο πόνος κάθε φύσεως και αιτιολογίας πρέπει να αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά, έστω και ανεξάρτητα από την αιτιολογία του, αν αυτή δεν μπορεί άμεσα να αντιμετωπιστεί.

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ Ο ΠΟΝΟΣ

Θα μιλήσουμε για τον οξύ πόνο γενικά, καθώς αυτός είναι που ταλαιπωρεί καθημερινά τον κόσμο, αλλά και είναι αυτός που αντιμετωπίζεται με σχετική ευκολία. Ειδικότερα θα αναφερθούμε στον μετεγχειρητικό πόνο που είναι και ο πιο συχνός. Αντίθετα η αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου αποτελεί σύνθετο πρόβλημα που απαιτεί τη συμβολή αναισθησιολόγου εξειδικευμένου στο χρόνιο πόνο, κλινικές πόνου, ψυχολόγο, φυσιοθεραπευτή και άλλους.

Η σωστή αντιμετώπιση του πόνου πρέπει να διέπεται από τις εξής αρχές:

- A. Σωστή εκτίμηση της σοβαρότητας του πόνου: Πρέπει να γίνεται από γιατρό, συνήθως από αναισθησιολόγο, αφού ο πόνος και η αναλγησία αποτελούν το κατεξοχήν αντικείμενο της ειδικότητας της αναισθησιολογίας.
- B. Πρόληψη: 1. Διάδοση και χρήση των τεχνικών της λαπαροσκοπικής χειρουργικής αντί των κλασικών ανοικτών τεχνικών, αφού αποδεδειγμένα οι πρώτες προκαλούν λιγότερο πόνο. 2. Χρήση αναλγητικών φαρμάκων και τεχνικών πριν την εμφάνιση του πόνου π.χ. χρήση των τεχνικών της επισκληρίδιου και ραχιαίας αναισθησίας όπου αυτό είναι

δυνατό, χορήγηση παυσίπονων πριν την εγχείρηση ή τουλάχιστον πριν την ανάνηψη από το αναισθητικό. (Προληπτική Αναλγησία – «Pre-emptive analgesia»).

Γ. Αναλγησία: Χρήση τεχνικών αναλγησίας και χορήγηση αναλγητικών φαρμάκων (παυσίπονων), μόνων ή καλύτερα σε συνδυασμούς (Πολυπαραγοντική αναλγησία – «Multimodal analgesia»).

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΝΟ

-**Τα παυσίπονα βλάπτουν**: Όλα τα φάρμακα έχουν παρενέργειες. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν θα τα χρησιμοποιούμε. Έτσι και με τα παυσίπονα, τα χρησιμοποιούμε με οδηγίες του γιατρού όταν υπάρχει η σωστή ένδειξη, δηλαδή ο πόνος.

-**Και λίγος πόνος μετά την εγχείρηση δεν βλάπτει**: Μεγάλο λάθος. Η άποψη αυτή είναι επικίνδυνη, καθώς ο μετεγχειρητικός πόνος μπορεί να αποδειχθεί καταστροφικός.

Καταρχήν είναι απάνθρωπο να αφήνουμε έναν άνθρωπο να πονά όταν η αναλγησία είναι βασικό ανθρώπινο δικαίωμα και η επιστήμη παρέχει τη δυνατότητα πλήρους απάλειψης του πόνου. Έχει όμως αποδειχθεί ότι οι εγχειρήσεις στις οποίες ο πόνος δεν αντιμετωπίζεται σωστά έχουν έκβαση χειρότερη από αυτές στις οποίες οι ασθενείς είχαν καλή αναλγησία. Οι λόγοι γι' αυτό είναι πολλοί: Ένας ασθενής που δεν μπορεί να βήξει και να βγάλει φλέγματα γιατί πονάει μετά από εγχείρηση κινδυνεύει σοβαρά από πνευμονία που πολλές φορές είναι μοιραία. Ένας ασθενής που καθυστερεί να σηκωθεί από το κρεβάτι μετά από εγχείρηση γιατί πονάει, έχει αυξημένες πιθανότητες να πάθει θρόμβωση και πνευμονική εμβολή που πολλές φορές είναι θανατηφόρα. Ένας ασθενής με προβλήματα καρδιάς ο οποίος πονάει μετεγχειρητικά έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να πάθει έμφραγμα. Τα παραδείγματα που μπορώ να αναφέρω είναι πάμπολλα.

-**Δεν πρέπει να παίρνουμε συνδυασμούς από παυσίπονα**: Μύθος. Οι συνδυασμοί αναλγητικών φαρμάκων και τεχνικών είναι αποδεδειγμένα επιβεβλημένοι καθώς προσφέρουν καλύτερο αναλγητικό αποτέλεσμα με μικρότερες συνολικές δόσεις, και κατ'επέκταση με μειωμένες πιθανότητες να έχουμε παρενέργειες από τα φάρμακα. Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ) μάλιστα έχει εκδώσει ειδική οδηγία για το πως πρέπει να ξεκινάμε από τα απλά παυσίπονα και μετά αν χρειάζεται να προσθέτουμε άλλα πιο δυνατά παυσίπονα χωρίς να αφαιρούμε τα πρώτα, μέχρι να επιτύχουμε το επιθυμητό αναλγητικό αποτέλεσμα («Η Αναλγητική Κλίμακα της ΠΟΥ»).

-**Αν πάρω μορφίνη θα εθιστώ και θα γίνω ναρκομανής**: Μύθος. Η μορφίνη είναι το πιο αποτελεσματικό αναλγητικό φάρμακο και μια ευλογία για τον άνθρωπο, καθώς εκατομμυρίων ανθρώπων η ζωή είναι υποφερτή λόγω της σωστής χρήσης αυτού του φαρμάκου. Άνθρωποι μετά από εγχείρηση, μετά από ατυχήματα, τραυματίες στα πεδία των μαχών και καρκινοπαθείς με αφόρητους πόνους ζουν μια υποφερτή ζωή γιατί υπάρχει η μορφίνη. Κανένας που πήρε μορφίνη για τους σωστούς λόγους και υπό την παρακολούθηση γιατρού δεν έγινε ναρκομανής. Οι απόψεις αυτές ανήκουν στη σφαίρα της φαντασίας και είναι καιρός να αλλάξουν, καθώς τα οπιοειδή φάρμακα όπως η μορφίνη αποτελούν τη βάση της σωστής αντιμετώπισης του σοβαρού πόνου παγκοσμίως.

-**Τα μωρά δεν πονάνε**: Μύθος. Άποψη που δεν στοιχειοθετείται από καμιά έρευνα. Τα παιδιά, όσο μικρά κι αν είναι δικαιούνται την ίδια ποιότητα αναλγησίας με τους ενήλικες.