

Bolniku je najprej treba verjeti

Največji problem diagnosticiranja sindroma fibromialgije (SF) je v učinkovitem sporazumevanju o bolnikovi doživetih bolečini

Tjaša Lampret

medicina-danes@finance.si

»Če zdravnik le na neverbalni ravni pokaže nezainteresiranost, ignoranco, celo omalovaževanje bolnikovih simptomov bolečine in če bolniku vceplja občutek krivde, češ, telovadite več, ne pretiravajte, vsi imamo bolečine – smo bolnika izgubili,« pravi asist. Helena Jamnik, dr. med., z Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Republike Slovenije – Soča.

Pri obravnavi bolnikov s sindromom fibromialgije (SF) so zdravniki postavljeni pred šest sistemskih ovir: pomanjkanje indikacij za zdravila, pomanjkanje časa za obravnavo bolnika v ambulantah zdravnikov splošne medicine in zdravnikov specialistov, predolgi postopki diagnosticiranja v primerih izključevanja pridruženih bolezenskih stanj, predolge čakalne dobe za preglede pri zdravnikih specialistih, omejitve terapevtske obravnave bolnikov z SF, ki obsega deset fizioterapevtskih obravnav na leto, in popolna nedostopnost interdisciplinarnega pristopa v obravnavi teh bolnikov.

Potrebni izobraževalni programi za bolnike

Med dejavniki, ki onemogočajo kakovostno obravnavo tega kompleksnega bolezenskega stanja, Jamnikova v ospred-

je postavlja tudi pomanjkanje izobraževalnih programov, ki bi bolnike poučili, kaj bolečina sploh je in kako se z njo uspešno spopasti. »Če bolnik v vsakodnevnem življenju razume, kaj se mu dogaja, bo tudi ob nenadnih izbruhih bolečine izkusil manjšo jakost bolečine. Poleg tega bo z obvladovanjem relaksacijskih tehnik uspešneje uravnaval stresne trenutke.«

Zdravniki, prisluhnite bolnikom

Za človeka, ki se zaradi kronične in razpršene bolečine, ki opredeljuje SF, obrne po pomoč k izbranemu zdravniku splošne družinske medicine, je izrednega pomena učinkovito sporazumevanje med zdravnikom in bolnikom ter posluš zdravnikova za njegove težave. »Čas, ki ga namenimo obravnavi teh bolnikov, in besede, ki jih uporabljamo v komunikaciji z njimi, sta zelo pomembna elementa pri vodenju bolnikov z SF,« pojasnjuje sogovornica.

Težave v komunikaciji o bolečini

»Zavedati se moramo, da imajo bolniki z SF težave s sporočanjem dolgotrajne bolečine, saj so včasih ti simptomi povsem neopisljivi. Poleg tega je od ljudi, ki občutijo bolečine že mesece ali leta, težko dobiti jasen podatek o trajanju težav; priključ bolečine postane v času vedno bolj nezanesljiv,« opozarja Jamnikova. Če zdravnik simptome stanja pri bolniku z SF razume

Bolečina brez organskega izvora

Sindrom fibromialgije (SF)

To je motnja, ki sodi med funkcionalne bolečinske sindrome, katerih etiologija je slabo pojasnjena. Znano je, da se ob izpostavljenosti nekaterim življenjskim dejavnikom (stres, poškodbe, številni operativni posegi, vnetja ali okužbe in podobno) bolezen najpogosteje razvije pri ljudeh, ki so zaradi dedne zasnove k temu nagnjeni bolj kot drugi. »Gre za spoj genetske nagnjenosti, osebnostnih lastnosti v povezavi z neugodnimi dogodki iz osebne zgodovine ter življenjskih okoliščin v dobi odraslosti. Ne vemo, kaj natančno sproži bolezen,« pojasnjuje asist. Helena Jamnik z Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Republike Slovenije – Soča, ki se z zdravljenjem te bolezní ukvarja že več let.

kot spremembe v procesiranju zaznavanja bolečine v osrednjem živčevju, dobijo opisi bolnikov bolj konsistentne obrise in razumljivo obliko. Pri diagnosticiranju je pomembna usmerjenost v individualno obravnavo bolnika, kompleksnost stanja pa zahteva tudi vključitev ocene jakosti bolečine, funkcionalnega stanja bolnika in psihosocialnih dejavnikov.

Bolnik naj boleča mesta označi na risbi

»Stopnjo razširjenosti bolečine najlažje opredelimo s pomočjo risbe bolečine, ki jo v uporabo svetujem tudi splošnim zdravnikom,« pravi Jamnikova. Tako lahko bolnik označi dele telesa, kjer zadnja dva, tri dni čuti bolečino. »To je najbolj primeren način sporočanja bolečine, saj ima človek pred sabo vse telo, zato se ne bo osredotočil le na eno mesto bolečine na svojem telesu, denimo križ.«

Pogosto izberejo vrednosti proti koncu lestvice VAS

Za oceno jakosti bolnikove bolečine se pogosto uporablja tudi lestvica VAS za merjenje bolečine (vizualna analogna skala z razponom od 0 do 10). Ob tem Jamnikova opozarja, da morajo zdravniki bolnika najprej naučiti uporabljati te lestvice. Zlasti pri SF in drugih vrstah bolečin, ki sodijo v skupino kronične bolečine nerakavega izvora, je opazna težnja izbora zelo visokih ocen za jakost bolečine. »Bolnik ne opisuje le jakosti bolečine, ampak njegova ocena odraža celotno trpljenje, ki ga izkuša,« razlaga. Študije kažejo, da pri organskih bolečinah, denimo pri bolnikih z rakom, ti izbirajo nižje ocene jakosti bolečine, se bolje odzivajo na ukrepe in se o svoji bolečini prej pogovorijo z zdravnikom. Na inštitutu uporabljajo tudi druge lestvice, s katerimi ocenjujejo vpliv bolečine na kakovost življenja.

MD nasveti

V pomoč pri diagnozi in zdravljenju fibromialgije

- 1 Sindrom fibromialgije opredeljuje razpršena mišično-skeletna bolečina v različnih predelih telesa, ki jo bolnik zaradi nenehnega nihanja v jakosti težko natančno določi.
- 2 Zato naj bolnik boleča mesta označi na skici telesa, bolečino pa oceni na lestvici VAS.
- 3 O preobčutljivosti za pritisk govorimo, ko pri bolniku naštejemo najmanj 11 bolečih fibromialgičnih točk od 18 standardiziranih.
- 4 Sindrom v približno 30 do 40 odstotkih spremljajo tudi duševne motnje, med katerimi se najpogosteje pojavlja depresija. Posebno primerno zdravilo za bolnike z SF so triciklični antidepresivi.
- 5 Bolniku svetujte obisk psihiatra. S pomočjo psihoterapevtske obravnave bolniki dokazano dosegajo boljše funkcijsko stanje in se naučijo bolje živeti z bolečino, ki ne bo nikoli izginila.
- 6 Opozorite bolnika, da so nesteoridni antirevmatik primerni le za občasno jemanje. Po teh zdravilih bolniki najpogosteje posegajo za obvladovanje bolečine. Primernejše zdravilo za bolnike z SF je tramadol.
- 7 Za obvladovanje bolezní so pomembni nefarmakološki ukrepi: aerobna vadba in vadba za moč, kognitivno-vedenjska terapija, masaže, vodna hidrogimnastika, hoja ...

SF zajame človeka v celoti in vpliva na vsa področja življenja. »Zato je težko pričakovati, da bi le z izoliranimi oziroma posamičnimi farmakološkimi ali nefarmakološkimi ukrepi nadomoma razrešili to zelo kompleksno stanje,« dodaja.

Sindrom kronične utrujenosti ali SF?

SF je obolenje, ki je simptomatsko zelo podobno sindromu kronične utrujenosti, zato ju

celo strokovnjaki včasih težko ločujejo. Utrujenost je sicer običajen simptom fibromialgije, ki pa se od sindroma kronične utrujenosti razlikuje predvsem v pojavu razpršene bolečine na različnih predelih telesa in preobčutljivosti za pritisk, ki jo zdravniki opredelijo kot najmanj 11 bolečih fibromialgičnih točk (od 18 standardiziranih). Sicer pa še ni jasno, ali med obema obolenjema morda ne obstaja tudi vzročna povezava. ●