

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



CHRONIC PAIN BÓL PRZEWLEKŁY



NIEZBĘDNY PRZEWODNIK
ESSENTIAL GUIDE

Niniejszy niezbędny przewodnik dotyczy bólu przewlekłego.

Wyjaśnia on:

- czym jest ból przewlekły
- niektóre z przyczyn i rodzajów bólu przewlekłego
- sposoby radzenia sobie z bólem przewlekłym.

Czym jest ból przewlekły?

Ból przewlekły to każdy ból, który trwa **dłużej niż 3 miesiące**.

Ból przewlekły to częsty objaw wielu długo utrzymujących się dolegliwości zdrowotnych, takich jak udar mózgu, problemy z układem oddechowym, cukrzyca czy zespół long Covid.

Ból przewlekły to kwestia bardzo indywidualna. Może bardzo się różnić w zależności od osoby, a nawet dnia.

Niektóre rodzaje bólu przewlekłego reagują na leczenie, ale nawet jeśli nie można całkowicie uniknąć bólu, istnieją techniki, które pomagają sobie z nim radzić.



Co powoduje ból przewlekły?

Czasami ból przewlekły może pojawić się bez oczywistego powodu, ale zazwyczaj występuje po chorobie lub urazie. Ból przewlekły może być także wynikiem problemu takiego jak astma czy dusznica bolesna, z powodu których organizm stale funkcjonuje pod wpływem stresu.

Najczęstszym powodem bólu przewlekłego jest uszkodzenie tkanek (**ból receptorowy, inaczej: nocyceptywny**).

Innym powszechnym powodem jest uszkodzenie nerwów (**ból neuropatyczny**).



Niektórzy ludzie odczuwają ból, chociaż wcale nie doszło do oczywistego uszkodzenia ciała. Taki ból to tzw. **ból nocyplastyczny**.

Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice
Line pod numer 0808 801 0899.

Powszechne rodzaje bólu

Ból mięśni

Często jest wynikiem urazów lub stresu. Mięśnie mogą boleć tylko w jednej części ciała lub ból może się rozprzestrzeniać.

Ból kości

Ból kości jest często spowodowany chorobami takimi jak zapalenie stawów, osteoporoza lub powtarzające się urazy.

Ból w klatce piersiowej

Często występuje u osób mających problemy z sercem lub układem oddechowym, takie jak dusznica bolesna lub astma. **Jeśli pojawił się u Ciebie nowy, nieoczekiwany ból w klatce piersiowej, skontaktuj się z lekarzem.**

Ból neurologiczny

Ból neurologiczny koncentruje się na samych nerwach. Przykładami są: fibromialgia, migrena czy ośrodkowy ból po udarze mózgu (CPSP).

Ośrodkowy ból po udarze mózgu (CPSP)

Po udarze mózgu do 20% ludzi doświadcza stanu nazywanego ośrodkowym bólem po udarze mózgu. Występuje, gdy ośrodki bólu w mózgu zostały uszkodzone przez udar, w wyniku czego organizm inaczej przetwarza ból.

Ośrodkowy ból po udarze mózgu oraz, ogólnie rzecz biorąc, ośrodkowy ból neurologiczny można odczuwać na wiele sposobów.

Zazwyczaj CPSP nie reaguje na środki przeciwbólowe dostępne bez recepty, takie jak paracetamol czy ibuprofen, ale inne leki mogą być pomocne. Lekarz może zaoferować

Ci leki niebędące środkami przeciwbólowymi, takie jak antydepresanty czy leki przeciwpadaczkowe, które mogą pomóc w leczeniu problemu leżącego u źródła bólu.



Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice
Line pod numer 0808 801 0899.

Jak odczuwa się ból przewlekły?

Ból przewlekły można odczuwać na wiele sposobów. Często opisuje się go jako:

mrowienie, swędzenie lub łaskotanie

ból ostry, przeszywający

drętwienie i bolesność

uczucie pieczenia lub ciepła

uczucie ścierpięcia

drgawki lub małe skurcze

wrażliwość na dotyk lub światło.

Oznaki, objawy i wzorce odczuwania bólu mogą różnić się pod względem częstotliwości i ciężkości w zależności od osoby.

Radzenie sobie z bólem przewlekłym

Istnieje kilka sposobów leczenia bólu przewlekłego. Na leczenie bólu każda osoba reaguje inaczej. Czasami potrzeba kilku prób, zanim znajdzie się coś, co działa.

Należy pamiętać o tym, aby poinformować swój zespół medyczny o wszelkich innych przyjmowanych lekach i terapiach.

Przykładowe terapie, które można rozważyć w przypadku bólu:

- o **leki**
- o **terapię psychologiczną**
- o **przezskórna elektryczna stymulacja nerwów (TENS)**
- o **zmiany trybu życia**
- o **terapię uzupełniającą.**

Leki

Na ból przewlekły stosuje się wiele środków przeciwbólowych, zarówno na receptę, jak i dostępnych bez recepty. Ich skuteczność zależy od przyczyny i intensywności bólu.

Środki przeciwbólowe mogą być przyjmowane w postaci tabletek lub płynów albo stosowane na skórę. Upewnij się, że wiesz, jak stosować swój lek. Zawsze porozmawiaj z lekarzem na temat skutków ubocznych i dawkowania.

Ważne jest, aby **poinformować lekarza**, jeśli przyjmuje się środki przeciwbólowe. Zawsze **przestrzegaj instrukcji**. Nigdy nie przekraczaj maksymalnej dawki.

Ból neurologiczny można czasami zmniejszyć za pomocą **leków na receptę**, takich jak antydepresanty czy leki przeciwpadaczkowe.

Lekarz może także przepisać leki działające na przyczyny źródłowe bólu, takie jak leki na duszność bolesną.

Terapie psychologiczne

Terapia psychologiczne i terapia rozmową mogą być pomocne dla osób cierpiących na ból przewlekły.

Nie oznacza to, że Twój ból jest „tylko u Ciebie w głowie” albo że masz problem ze zdrowiem psychicznym.

Chodzi raczej o to, że zdrowie emocjonalne i psychiczne mają znaczenie z perspektywy odczuwania bólu przewlekłego, ponieważ stres i obniżony nastrój wpływają na cały organizm oraz mogą wywoływać objawy takie jak ból.

Wsparcie społeczne, psychologiczne i emocjonalne także mogą pomóc w przypadku bólu przewlekłego, ponieważ poczucie szczęścia i dobre zdrowie poprawiają zdolność do radzenia sobie z bólem.

Terapie psychologiczne nie oddziałują jednak na źródłowe przyczyny bólu przewlekłego, więc ich skuteczność jest ograniczona.



Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice
Line pod numer 0808 801 0899.

Przezskórna elektryczna stymulacja nerwów (TENS)

Ból przewlekły można czasami zmniejszyć za pomocą przezskórnej elektrycznej stymulacji nerwów.

W tej metodzie urządzenie TENS – mała, czarna skrzynka – wysyła słabe impulsy elektryczne do elektrod umieszczonych na skórze. Potrafią one „przeprogramować” układ nerwowy na krótki czas, zmniejszając ból.

Jednak tak jak w przypadku innych metod, skuteczność waha się w zależności od osoby.

TENS to zasadniczo metoda bezpieczna i można ją łatwo stosować w domu. **Zawsze jednak należy omówić ją z lekarzem**, zanim zaczniesz się ją stosować.

Nie zaleca się stosowania TENS w przypadku posiadania rozrusznika serca, ponieważ prąd elektryczny wytwarzany przez urządzenie może wpływać na jego pracę.

Zmiany trybu życia

Dieta

Jeśli zauważysz, że często czujesz się gorzej po zjedzeniu jakiegoś produktu spożywczego, spróbuj wyeliminować go ze swojej diety, aby zobaczyć, czy to pomoże. Pomocna może też okazać się rozmowa o diecie z lekarzem pierwszego kontaktu lub dietetykiem.

Ćwiczenia fizyczne

W niektórych przypadkach ból można zmniejszyć za pomocą ostrożnych ćwiczeń fizycznych, które wzmacniają mięśnie i poprawiają krążenie krwi. Przy ćwiczeniu należy jednak zachować ostrożność. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skontaktować się z pracownikiem ochrony zdrowia. Jeśli ćwiczenia powodują ból lub dyskomfort, należy je przerwać.

Papierosy i alkohol

Zarówno tytoń, jak i alkohol mogą spowolnić przepływ krwi do niektórych części ciała, co może spotęgować ból. Zastanów się, czy możesz ograniczyć swoje spożycie alkoholu. Jeśli palisz papierosy, możesz poszukać pomocy w rzuceniu palenia na stronie **[quityourway.scot.uk](https://quityourway.scot.nhs.uk)**.

Sen

Często zmęczenie powoduje, że ból przewlekły staje się bardziej intensywny. Ból może także wpływać na sen, doprowadzając do błędnego koła, gdy odczuwasz coraz większe zmęczenie, które wzmacnia ból.

Pomocą może okazać się poprawa przyzwyczajień związanych ze snem. Stwórz sobie rutynową procedurę związaną ze snem, kładąc się do łóżka zawsze o tej samej godzinie. Zadbaj o to, aby Twoja sypialnia była wygodna, ciemna i dobrze wentylowana. Unikaj korzystania z ekranów przez co najmniej pół godziny przed pójściem spać.

Uważność (mindfulness) i medytacja

Uważność (świadomość własnego ciała) i medytacja (świadomość własnych odczuć i myśli) zmniejszają ból w przypadku jednej na cztery osoby. Ćwiczenia z zakresu uważności i medytacji mogą mieć krótko- lub długofalowe korzyści w przypadku bólu przewlekłego. Obniżają stres, poprawiają oddychanie i pomagają w wypracowaniu sobie umiejętności radzenia sobie z bólem. Odpowiednie ćwiczenia można znaleźć online, w aplikacjach na telefon oraz w książkach i na kursach. Zapytaj farmaceutę lub lekarza pierwszego kontaktu o wsparcie dostępne w Twojej okolicy.

Terapie uzupełniające

Jeśli chodzi o ból, dostępny jest szereg terapii uzupełniających. Skuteczność w dużym stopniu zależy od osoby, więc warto spróbować różnych metod.

Niektóre rzeczy, które osoby cierpiące na ból przewlekły uznały za pomocne:



masaże, szczególnie rozluźnianie mięśniowo-powięziowe – **nie jest to metoda dla każdego, więc warto najpierw to sprawdzić!**



akupunktura lub akupresura



aromaterapia



tlenoterapia (można ją połączyć z terapią hiperbaryczną, polegającą na przebywaniu w komorze z podwyższonym ciśnieniem)



zabiegi osteopatyczne lub kręgarskie.

Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice
Line pod numer 0808 801 0899.

Leki i suplementy ziołowe

UWAGA: środki naturalne mogą negatywnie wpływać na przyjmowane leki. Zawsze skonsultuj się najpierw z lekarzem!

Ważne, aby pamiętać, że wszystkie powyższe metody to w dalszym ciągu **zabiegi medyczne**. Zawsze upewnij się, że są wykonywane przez zaufanych, wykwalifikowanych specjalistów.

Należy zawsze mieć świadomość, że można zapytać osobę oferującą te zabiegi, czy jest członkiem organizacji branżowej, gdzie zdobyła swoje umiejętności i jak duże ma doświadczenie.



Radzenie sobie z bólem

Gdy ból jest dotkliwy, istnieje kilka rzeczy, które mogą pomóc sobie z nim poradzić. Wszystkie te techniki w przypadku niektórych osób sprawdzają się lepiej niż inne – wypróbuj różne rzeczy i wybierz to, co pomaga Tobie!



Ćwiczenia oddechowe – wdychaj powietrze powoli przez nos i wydychaj je przez usta. Wydawanie dźwięków – krzyczenie, jęczenie czy łkanie – także może pomagać.



Relaks fizyczny – relaks fizyczny może pomagać radzić sobie z bólem.



Ciepło – umieszczenie na bolącej części ciała termoforu lub kompresu żelowego także może pomagać. Pamiętaj, aby nie kłaść gorących rzeczy bezpośrednio na skórę – butelkę z gorącą wodą owiń wcześniej ręcznikiem lub innym materiałem.

Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice
Line pod numer 0808 801 0899.



Herbata i koc – postaraj się znaleźć wygodne miejsce do relaksu. Gorące napoje, takie jak herbata lub czekolada na gorąco, mogą działać łagodząco i pomagać się uspokoić.



Skupianie się na czymś innym – jeśli jesteś w stanie to zrobić, znajdź coś, co odciągnie Twoją uwagę od bólu. Może to być muzyka, książka lub wciągające zadanie albo hobby.



Gorąca kąpiel – ciepła lub gorąca kąpiel często przynosi ulgę obolałym mięśniom i bólom. Taki sam efekt może mieć pływanie – woda unosi ciało i pomaga mięśniom się relaksować.



Dobór odzieży – noszenie luźnych, wygodnych ubrań może zmniejszyć ból stawów i skóry. Rękawiczki mogą pomóc w razie bólu dłoni.



Kontakt z człowiekiem – dotyk innej osoby może obniżać stres, poprawiać nastrój, a nawet zmniejszać ból.

Usługi związane z bólem

Zgodnie z brytyjską strategią rządową Four Nation Pain Strategy z 2022 roku każda osoba doświadczająca bólu przewlekłego powinna móc bezpośrednio zgłosić się do specjalistów świadczących usługi związane z bólem.

Najczęściej ma to miejsce poprzez lekarza pierwszego kontaktu lub społeczny ośrodek usług zdrowotnych. Mogą oni:

- poinformować o lokalnych sieciach i grupach środowiskowych, które mogą pomóc
- zidentyfikować kwestie, które mogą wskazywać na źródłowy problem zdrowotny
- nawiązać współpracę z przedstawicielami oficjalnych usług leczenia bólu lub przychodniami zajmującymi się bólem, aby pomóc Ci uzyskać dostęp do opieki specjalistycznej
- doradzić Ci w sprawie terapii lub leków, które mogą być pomocne.

Jeśli Twój ból przewlekły jest silny i wymaga specjalistycznej opieki, możesz otrzymać skierowanie do specjalistycznego ośrodka lub przychodni leczenia bólu. W takiej sytuacji może zaistnieć konieczność dojazdu na wizyty lub wzięcia udziału w teleporadach.

Przychodnia leczenia bólu może oferować opiekę spersonalizowaną oraz:

- o poinformować Cię o sposobach leczenia i radzenia sobie z bólem
- o skontaktować Cię z innymi specjalistami, którzy zajmą się przyczynami Twojego bólu,
- o doradzić Ci, przedstawić wskazówki i zapewnić wsparcie
- o zaoferować Ci udział w sesjach terapeutycznych i grupach wsparcia, aby pomóc Ci radzić sobie z bólem
- o przepisać leki lub specjalistyczne terapie, takie jak TENS, jeśli są one odpowiednie.



Dostęp do wsparcia

Jeśli doświadczasz bólu przewlekłego, istnieje kilka sposobów uzyskania dostępu do wsparcia w ramach państwowego systemu ochrony zdrowia (NHS):

- Jeśli miałeś/miałaś udar mózgu lub inne poważne zdarzenie medyczne (takie jak zdiagnozowanie choroby układu oddechowego), Twoim przypadkiem powinien zajmować się **zespół opieki specjalistycznej**. Poproś go o poradę i skierowanie do ośrodka leczenia bólu.
 - Jeśli ból utrudnia Ci życie, możesz **porozmawiać ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu (GP)**.
 - Możesz także **zadzwoić pod numer 111** – infolinię NHS do spraw nienagłych – aby poprosić o poradę w sprawie ataków bólu.
- Istnieje także kilka zasobów służących do samopomocy i samodzielnego radzenia sobie z bólem, do których można uzyskać dostęp online lub poprzez swoją społeczność lokalną. Niektóre z nich są podane pod koniec niniejszego przewodnika.

Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice Line pod numer 0808 801 0899.

Bariery dostępu do opieki

Chociaż opieka nad osobami doświadczającymi bólu powinna być dostępna dla wszystkich, a szkocki rząd stara się poprawić wsparcie dla osób z bólem przewlekłym, uzyskanie dostępu to tej opieki nie jest dla wszystkich równie łatwe.

Jeśli mieszkasz w odległej części Szkocji, może Ci być trudniej uzyskać dostęp do specjalistycznych usług leczenia bólu.

Niektórzy specjaliści ochrony zdrowia mogą także niewystarczająco często rozpoznawać ból przewlekły. Badania pokazują, że ból może być traktowany mniej poważnie, gdy zostaje zgłoszony przez niektóre grupy osób, szczególnie kobiety, osoby rasy innej niż biała czy osoby ze zdiagnozowanymi chorobami psychicznymi.

Ważne jest, aby pamiętać, że **masz prawo do opieki**. Nikt nie powinien dać Ci odczuć, że Twój ból się nie liczy, a Twój lekarz powinien traktować Cię poważnie.

Jeśli masz zastrzeżenia do sposobu, w jaki traktuje Cię Twój lekarz, możesz zwrócić się o pomoc do Patient Advice and Support Service: **www.pass-scotland.org.uk**.

Zasoby dodatkowe

The Pain Toolkit (zestaw narzędzi do radzenia sobie z bólem)

Narzędzia wsparcia opracowane przez osoby doświadczające bólu przewlekłego i przeznaczone dla takich osób. Papierowy egzemplarz tego zestawu można zamówić online lub za pośrednictwem swojego lekarza.

www.paintoolkit.org

Pain Concern UK

Organizacja charytatywna, która oferuje zasoby i prowadzi infolinię dla osób z całej Wielkiej Brytanii doświadczających bólu przewlekłego.

www.painconcern.org.uk

Infolinia: 0300 123 0789

E-mail: help@painconcern.org.uk

NHS Inform

Centralna informacja w ramach NHS dotycząca bólu przewlekłego. Istnieje także publikacja z poradami dotyczącymi radzenia sobie z bólem.

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/brain-nerves-and-spinal-cord/chronic-pain

Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice Line pod numer 0808 801 0899.

The British Pain Society

Ogólnobrytyjska organizacja zrzeszająca specjalistów

zajmujących się bólem i radzeniem sobie z nim.

www.britishpainsociety.org

Telefon: 020 726 97840

Pain Association Scotland

Organizacja charytatywna oferująca szkolenia i wsparcie w zakresie samodzielnego radzenia sobie z bólem przewlekłym.

www.painassociation.co.uk

Telefon: 0800 783 6059

Flippin' Pain

Ruch mający na celu zwiększenie świadomości w zakresie bólu przewlekłego i naukowe wyjaśnienie kwestii związanych z bólem.

www.flippinpain.co.uk

Retrain Pain

Bezpłatne, dostępne online filmiki i inne zasoby, które pomogą Ci zrozumieć ból przewlekły i sobie z nim radzić. Oferuje także karty aktywności i comiesięczny biuletyn.

www.retrainpain.org

Nasze publikacje są bezpłatne dla wszystkich osób w Szkocji – w formacie PDF i w wersji drukowanej. Wszystkie można zobaczyć na stronie **www.chss.org.uk/resources-hub**.

Aby uzyskać bezpłatną, poufną poradę i wsparcie od naszego zespołu Advice Line, skontaktuj się z nami:

zadzwoń pod numer 0808 801 0899

(pon.–pt. w godz. 9:00–16:00)

wyślij SMS o treści ADVICE pod numer 66777

advice@chss.org.uk

Jedna na pięć osób w Szkocji cierpi na choroby klatki piersiowej, serca, udar mózgu lub zespół long Covid. Aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc większej liczbie osób w Szkocji, wejdź na stronę **www.chss.org.uk/supportus**.

Aby wyrazić opinię lub poprosić o formaty alternatywne, wyślij wiadomość e-mail na adres: **health.information@chss.org.uk**.

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



**Zeskanuj tutaj, aby
zobaczyć wszystkie
nasze zasoby.**

Publikacja: wrzesień 2024 r.
Następna planowana redakcja tekstu:
wrzesień 2027 r..

E26-v1.0-July2025

Szkocka organizacja
charytatywna (nr SC018761)