

## DEFINICE BOLESTI

Bolest má mnoho podob. Může být slabá a tolerovatelná, na druhé straně pronikavá, až po prudký nápor, který vede ke ztrátě vědomí.

Bolest, když je slabá, představuje varovný signál, že není něco v pořádku. Navíc je bolest vnímána subjektivně – pouze ten, kdo bolestí trpí, cítí, jak je velká.

**Kvůli bolesti vyhledá lékařskou pomoc více lidí než kvůli kterékoliv jiné chronické nemoci.**

První signál vzniká na povrchu konečku nervu, který reaguje na poškození tkáně **vyločením peptidu**, známého jako substance P. Tato substance aktivuje nervová vlákna, která vedou signál centrální nervovou soustavou rychlostí nanosekund. Některé vjemy bolesti jsou zachyceny v míše a vedeny od talamu, než dospějí do mozku. **Talamus** je velký jako vlašský ořech a představuje „centrum bolesti“. V evolučním smyslu je považován za primitivnější než **kůra mozková**. Obě tyto části mají mapy těla, lidé s amputovanými končetinami pociťují někdy neexistující bolest.

Bolest se pojí se zdravotním stavem člověka. Po dlouhou dobu byla odpovědí **analgetika**, ale aby byla účinná, musí být často silná, a s tím se pojí problém vedlejších účinků na organismus.

Analgetika působí tak, že omezí funkci centrálního nervového systému. Pokud se jedná o dlouhodobé chronické onemocnění, je jeho nasazení problematické.

Nechceme říci, že analgetika nemají svá uplatnění. Mají. **Opiáty** jako kodein, morfin... mají rozhodující a nenahraditelný význam pro léčbu pacientů s těžkými **traumaty**, po chirurgických zákrocích a pacientů s nevléčitelnou nemocí.

Analgetika pro akutní bolesti jsou narkotika, a jako taková způsobují závislost a nežádoucí vedlejší účinky. Tělo si vůči nim po čase vypěstuje odolnost, a tak jsou zapotřebí stále vyšší dávky. Analgetika, která nepatří do kategorie narkotik, **nesteroidní** a protizánětlivé **léčivo** má nežádoucí účinky. 40 % lidí trpí narušením žaludeční stěny nebo tvorbou žaludečních vředů, rozmáhají se i vředy ve střevech. 10 % lidí s krvácejícím žaludkem umírá...

Kombinace běžných léků (**acylpyrin, acetaminofen**...) s alkoholem představuje vážné riziko, poškození jater může být smrtelné. Míchání běžných léků také způsobuje poškození ledvin. (Jedna až dvě tabletky ibuprofenu užívané dva až tři dny v týdnu mohou způsobit onemocnění ledvin.)

**Kortizon** a podobné léky ulehčují od bolesti, mohou mít četné vedlejší účinky jako žaludeční potíže, osteoporózu, zvýšený sklon k infekcím, a dokonce psychické potíže.

I užitečný Acylpyrin může způsobit hučení v uších, alergické reakce.

### Je nutné mít na paměti:

Bolest je **subjektivní** vjem.

Bolest je **uvědomování** si současného nebo hrozícího poškození tkáně.

Bolest je **integrace** impulzů k vytvoření vzoru reakcí.

Bolest je **negace** běžného chování, stimulující reakce na ochranu před poškozením.

Stresové přetížení může vést k zhoršení situace. Je zjevné, že bolest je nesmírně stresující a stres je nesmírně bolestivý.

Zázrakem lidské psychiky je, že když bolest pomine, upadne do zapomnění, prožitky radosti zůstávají.

Pocitování bolesti nás chrání, abychom se nespálili, nezranili, ale diabetikové, kvůli špatnému oběhu krve a neuropatii (nervová porucha) necítí, když se říznou. Je zvláštní, že **diabetickou neuropatii** charakterizuje sužující bolest v chodidlech. Magnetoterapie podle nedávné zprávy **dokázala** utišit bolest u tří ze čtyř pacientů.

Dalším problémem spojeným s bolestí je, že se může projevovat jinde, než je zranění. Zranění na krku může pacient pociťovat v paži. Přenášená bolest se šíří po segmentech zvaných dermatomy, které souvisí s vývojem embrya. Nejběžnějšími místy, z nichž se při zranění bolest přenáší jinam, je krk, ramena a spodní část zad.

Jedním ze způsobů, jak odstranit bolest, je chirurgické odstranění nervů, nebo spálení zanícených nervů. Je to ale konečné řešení bez možnosti návratu.

## BOLEST NENÍ PŘIROZENÝM STAVEM TĚLA

DOTAZNÍK

**JAKÁ JE VAŠE BOLEST?**

Napište nám o Vaší bolesti na mail [magnet@snova-zahrada.cz](mailto:magnet@snova-zahrada.cz)

.....

Jméno a příjmení      obec      věk

Telefon      email