

Durerea cronică cauze, simptome și metode de control

Generalități

Durerea cronică este una dintre cele mai întâlnite suferințe medicale la nivel global.

O durere este considerată a fi cronică, dacă persistă mai mult de 6 luni. Aceasta provine, de regulă, de la o boală cronică sau o afecțiune ce nu poate fi tratată definitiv.

În afara de disconfortul fiziologic sporit, durerea cronică poate influența negativ puterea de muncă, calitatea timpului dedicat relaxării sau relațiile interumane. De asemenea, durerea cronică poate fi ușoară sau copleșitoare, episodică sau continuă, suportabilă sau cauzatoare de incapacitate de desfășurare normală a ritmului cotidian.

Cauzele durerii cronice

Durerea apare atunci când nervii organismului transmit corpului mesajul că există o disfuncție la nivelul organismului. Aceasta este de fapt un semnal de alarmă sau un avertisment, menit să activeze instinctul de autoconservare și să determine suferindul să ia măsuri pentru a-și proteja starea de sănătate. Când acest mesaj alarmant continuă să fie perceput de creier, durerea devine cronică.

Cauzele durerii cronice pot fi extrem de diversificate, de la migrene și afecțiuni articulare, până la leziuni și defecte la nivelul sistemului osos. Alte tipuri de dureri cronice pot fi produse de tendinită (inflamația unui tendon), inflamația sau infecția sinusurilor, afecțiuni nervoase sau musculare etc.

Durerea cronică își poate avea originea și într-o traumă severă, de pe urma căreia organismul nu s-a recuperat complet. Pot să existe și cauze aflate în curs de desfășurare ale durerii cronice, factori care întretin în permanență disconfortul. Chiar și când nu există cauze aparente ale durerii, unii oameni le pot experimenta zi de zi, fără să sufere de o anumită boală sau să fi suferit leziuni în trecut.

Există și un set de cauze de natură emoțională pentru durerea cronică, care nu doar că o pot produce, însă o și întretin pe termen lung. Este vorba despre stres, anxietate, depresie, furie, oboseala cronică etc., factori ce împiedică organismul să producă hormoni ce acționează în mod normal ca analgezice naturale.

Tocmai din pricina complexității cauzelor durerii cronice, administrarea unui tratament este dificilă, întrucât medicul specialist trebuie să aibă în vedere atât aspectele fiziologice, cât și pe cele psihologice, în tratarea afecțiunii.

Simptomele durerii cronice

Specialistii recomanda un consult medical, daca apar dureri in diverse regiuni anatomice (fie ele si usoare), care persista minimum o jumatate de an si interfereaza cu ritmul firesc de viata, limitand capacitatea unei persoane de a face fata indatoririlor zilnice.

Simptomele tipice ale durerii cronice sunt

- durere usoara spre severa, care nu cedeaza zile in sir;
- durere ce poate fi descrisa prin termeni precum junghi, arsura, usturime sau arc electric;
- senzatie de disconfort, rigiditate corporala si sensibilitate la factorii externi;
- oboseala cronica;
- insomnie si alte tulburari de somn;
- o nevoie acuta de odihna si tendinta de a abandona lucrul;
- sistem imunitar slabit;
- schimbari de dispozitie teama, depresie, iritabilitate, anxietate si stres;
- dizabilitati diverse, la nivelul regiunii anatomice afectate de durerea cronica;

Moduri in care poate fi controlata durerea cronica

In afara de tratamentul medicamentos pe care medicul specialist il poate prescrie in combaterea durerii cronice, exista o serie intreaga de moduri prin care simptomele pot fi controlate eficient. Aceste solutii vizeaza modul de viata si de menajare a propriului organism, astfel incat cauzele multiple ale suferintei sa se diminueze treptat, pana la disparitie.

Daca va confruntati cu episoade recurente de durere cronica, incercati urmatoarele metode de inhibare a manifestarilor acesteia

Mergeti pe jos

Durerea cronica poate predispune suferindul la sedentarism, iar inasa lipsa de miscare conduce intotdeauna la acutizarea durerii cronice. Singura modalitate de a iesi din acest cerc vicios este sa mergeti pe jos, in pas lejer, cat mai des (cel putin 30 de minute in fiecare zi).

Plimbarile usoare ajuta musculatura si sistemul osos sa se relaxeze, iar sportul determina organismul sa secrete endorfine, substante care actioneaza ca analgezice naturale ale corpului.

Apelati la sesiunile de acupunctura

Acupunctura s-a dovedit a fi o terapie alternativa eficienta in combaterea durerilor cronice, chiar daca nu este cea mai populara metoda de tratament. Introducerea acelor subtiri la suprafata pielii fie stimuleaza secretia substantelor care atenuaza durerile organismului, fie blocheaza semnalele de durere ale nervilor, inainte ca ele sa fie interceptate la nivel cerebral.

Odihniti-va suficient

Un organism obosit va resimti intotdeauna disconfortul durerilor cronice mai intens. Din acest motiv, este foarte important sa va odihniti suficient, chiar daca migrenele sau durerile musculareva pot impiedica sa va bucurati de un somn bun.

Solutia este sa solicitati medicului solutii sigure de atenuare a durerilor, sa respectati un program zilnic de somn si sa va odihnitii in liniste si in intuneric, fara aparate electrice in jur si alte surse disturbatoare.

Ignorati durerea

Atunci cand concentrarea dumneavoastra este in totalitate indreptata catre durerea pe care o resimitii, disconfortul devine cu atat mai insuportabil. De aceea, psihoterapeutii isi sfatuiesc pacientii care se confrunta cu dureri cronice, sa isi lase atentia distrasa de la durerea in sine, cu un puzzle, o integrama, un film bun etc. In acest mod, regiunile creierului care intercepteaza durerea vor deveni mai putin active.

Eliminati din dieta alimentele care agraveaza durerea cronica

Medicii au descoperit ca anumite alimente, precum vinul rosu, carnea grasa sau branzeturile, pot agrava durerile cronice, mai ales daca este sunt cauzate de artrita reumatoida sau alte boli inflamatorii.

Tineti un jurnal cu alimentele pe care le asociati cu agravarea durerilor si eliminati-le treptat din meniu, pentru a preveni episoadele viitoare.

Respirati adanc

Atunci cand durerea cronica devine coplecitoare, inspirati adanc si expirati lent, cu o mana pozitionata pe abdomen. Mentineti ritmul respiratiei astfel cateva minute si veti observa ca durerea isi va pierde considerabil din intensitate.

Incercati un tratament cu suplimente nutritive

Apelati la sfatul medicului si solicitati un tratament cu suplimente nutritive, care sa ajute la ameliorarea durerilor cronice. Acesta poate consta in capsule cu ulei de peste sau glucozamin, pentru reducerea inflamatiilor in organism.