



Bolesť je neprijemný pocit, ktorý môže zahrňovať širokú škálu ťažkostí od miernych až po ťažké.

Je vždy subjektívna, preto len pacient môže zhodnotiť jej intenzitu. Aby mohol lekár bolesť dobre liečiť, musí sa na ňu vedieť pýtať a pacient svoju bolesť musí dobre popísať. Treba spomenúť aj doterajšie úspešné a neúspešné pokusy o liečbu bolesti, vrátane všetkých užívaných liekov.

Bolesť je väčšinou vyvolaná nejakým „problémom“ v tele (napr. zlomeninou, zápalom, upchatou tepnou). Lekár sa preto vždy najprv snaží zistiť, čo bolesť vyvoláva, a ak je to možné, snaží sa vyvolávajúcu príčinu odstrániť. Nie vždy sa to dá. Niekedy je potrebné súčasne s liečbou príčiny prechodne podávať aj lieky na zmiernenie bolesti (analgetiká). V niektorých prípadoch nie je možné vyvolávajúcu príčinu odstrániť, a pacient tak musí analgetiká užívať dlhodobo (napr. u nádorov alebo degeneratívnych zmien kĺbov a chrbtice).

Akútna bolesť, napr. bolesť po úraze alebo po operácii, je krátkodobá a treba ju liečiť razantne, aby sa zabránilo jej prechodu do bolesti chronickej. Chronickú bolesť je farmakologicky oveľa ťažšie zvládnuť. Okrem liekov proti bolesti sa tu preto využíva aj rehabilitácia, psychoterapeutické postupy alebo invazívne analgetické metódy.

Odborná spolupráca: MUDr. Ondřej Sláma, MUDr. Petra Dvořáková a



Bolesť zápalového pôvodu

(sprevádzaná napr. začervenaním alebo oteplením)

Chlad

Chronická bolesť

Tepló

Zlepšuje prekrvenie tkaniva, uvoľňuje stuhnuté svaly

Akútna bolesť spojená s komplikáciami

(porucha hybnosti, citlivosti)

Okamžite riešiť s lekárom



Bolesť hlavy

- Pijete dostatok vody?

Nepijete priveľa kávy/čierneho čaju? Doplňte tekutiny v tele (čistá voda)

- Nehrbíte sa? Nemáte stiahnuté svaly okolo ramien a krku? Skúste uvoľňujúce cviky a pretiahnutie, dôležitá je správna poloha pri sedení u počítača.
- Obmedzte čas strávený pred akýmkoľvek monitorom (mobil, TV, počítač)
- Relaxujte v tichej miestnosti s tlmeným svetlom
- Pokiaľ sa nedarí bolesti zbaviť režimovými opatreniami, vezmite si liek, riadte sa radami v príbalovom letáku.
- **Bolesť hlavy spojenú s horúčkou, zvracaním a strnulou šíje urýchlene konzultujte s lekárom!**

Bolesť chrbta

- Na akútnu a náhle vzniknutú bolesť chrbta z preťaženia skúste:
 - Niekoľko dní na lôžku
 - Lokálne gély z lekárne, teplý obklad
 - Necvičte bežné cviky, pohyb len na radu lekára či fyzioterapeuta
- Silné bolesti riešte voľnopredajnými liekmi proti bolesti, lekárnik Vám poradí



- Bolesť vystreľujúcu do končatín s obmedzením hybnosti konzultujte s lekárom

Bolesti brucha

- U bolesti brucha je dôležitá príčina
- Menštruačná bolesť
 - Pomôže teplo (priložte zahrievaci vankúš, dajte si teplý kúpeľ)
 - Pri silných menštruačných kŕčoch užite liek proti bolesti
- Bolesť spojená s nafukovaním je spôsobená rozťahovaním čriev plynom, pomôžu:
 - Kvapky proti plynatosti, fenyklový alebo mäťový čaj
 - Teplý obklad na brucho
 - Vysledovať, aké potraviny nafukovanie spôsobujú, a vyhnúť sa im
- Bolesť v hornej časti brucha môže spôsobovať refluxná choroba pažeráka
 - Uľavia Vám látky neutralizujúce žalúdočné šťavy (tzv. antacidá)
- **Zhoršujúce sa brušné bolesti, bolesti s horúčkou alebo zápchou a zástavou odchodu plynov**
 - **Akútny stav! Vyhľadajte lekára!**
- Dlhodobé bolesti brucha
 - Chronické ochorenie odhalí vyšetrovanie u lekára

