

A fájdalom és a fájdalomcsillapítás fontossága

A témakör bemutatása gyógyszerészi szemmel

Herczeg Petra
szakgyógyszerész

Mi a fájdalom ?

A fájdalom egy kellemetlen érzékszervi és érzelmi élmény, amely egy tényleges vagy potenciális szöveti károsodással hozható összefüggésbe.*

* Nemzetközi Fájdalomkutató Szövetség meghatározása

A fájdalomcsillapításhoz való jog

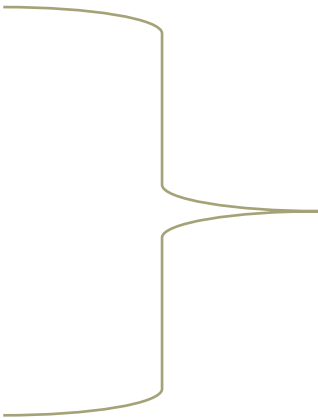
- Az 1997. évi CLIV. Magyarországi Egészségügyi Törvény szerint: minden betegnek joga van fájdalmának csillapításához és szenvedéseinek csökkentéséhez függetlenül a fájdalmat kiváltó alapbetegségtől, annak stádiumától és kezelhetőségétől.
- Tehát a fájdalomcsillapítás
alapvető emberi jog és orvosi
kötelesség.

Kinek fáj jobban ?

- A fájdalom egy szubjektív mentális és fizikális rosszullét, ezért két ember fájdalma sohasem összehasonlítható.

Ebből kifolyólag a fájdalomérzet mindenkinél egyedi, melyet:

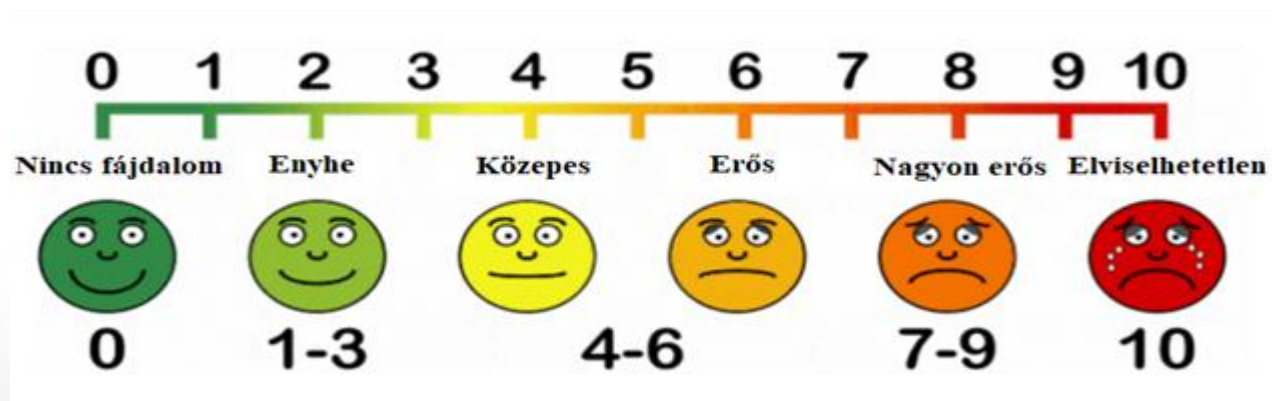
- testi,
- lelki,
- érzelmi,
- szociális,
- spirituális



tényezők befolyásolnak.

Hogyan lehet mégis mérni a fájdalmat ?

- A fájdalmat nehéz mérni vagy értékelni, de nagyon fontos mert a felmérésének célja, a fájdalom típusának és okának a meghatározása. Leggyakrabban egy 0-10-ig terjedő skálát alkalmaznak, melyen a 0 azt jelenti, hogy nincsen fájdalom, a 10 pedig elviselhetetlen a fájdalmat jelent.



A fájdalom hatásai a szervezetre

- befolyásolja az ítélőképességet
- minden mást kiszorít a tudatból
- a hosszantartó nagy fájdalom a jellemet is meg tudja változtatni
- a fájdalom elviselése sok energiát vesz el a szervezettől
- csökkenti az életminőséget, mivel korlátozza a fizikai aktivitást, fokozza a szorongást, a közérzetet is rontja
- Rontja az együttműködést a terápia alatt

Fájdalom típusai- időtartam szerint

Akut fájdalom:

- kevesebb mint 3 hónapig tart
- akut fájdalomnál a szöveti károsodás többnyire kimutatható
- ha megszűnik a kiváltó ok akkor a fájdalom is elmúlik
- erős fájdalom mellett egyéb tünet lehet a szapora légzés, magas pulzus
- pl: csonttörés, sebek, sérülések

Fájdalom típusai – időtartam szerint

- **Krónikus fájdalom:**
- 3 hónapnál hosszabb ideig fennálló fájdalom
- sokszor sikeres kezelés ellenére sem múlik el véglegesen
- gyakran előfordul, hogy a fájdalom időről időre belobban – ez az áttörő fájdalom (az áttörő fájdalom intenzívebb, mint az alapfájdalom)
- gyakran kíséri depresszió, alvászavar, étvágytalanság, erőtlenység – ez pedig életminőség romláshoz vezet
- pl: porckopás okozta fájdalom, krónikus ízületi fájdalom

Fájdalom típusai – eredet szerint

3 fő típus létezik az eredet szerint:

- (Nociceptív) fájdalom – szöveti eredetű fájdalom
- (Neuropátiás) fájdalom – idegi eredetű fájdalom
- (Pszichogén) fájdalom – lelki eredetű fájdalom

Fájdalom típusai – eredet szerint

Szöveti eredetű fájdalom:

- Ezt a fájdalom típust általában szövetsérülés okozza: égési sérülés, csonttörés, ficam
- Ha fájdalom jelentkezik a testünkben, a leggyakrabban ezt a fájdalmat tapasztaljuk.

Idegi eredetű fájdalom:

- idegi eredetű, az agy, gerincvelő vagy az idegek kóros folyamata áll a háttérben.
- nem szervi megbetegedés okozza
- A neuropátiás fájdalom általában zsibbadó, bizsergő, szúró, perzselő, égő érzésként jelentkezik

Fájdalom típusai – eredet szerint

Lelki eredetű fájdalom:

- Mivel lelki eredetű , gyakran semmilyen szervi megbetegedés nem áll a háttérében.
- pl: pánikroham alatti mellkasi fájdalom

Fájdalom a daganatos betegeknél

- A daganatos beteg fájdalmának döntő többségeért maga a tumor tehető felelőssé, ám fájdalmat válthat ki az onkológiai kezelés, műtét utáni állapot vagy olyan kísérőbetegség is, amiben a beteg szenved a daganat mellett.

- A különösen nagy fájdalommal járó daganatok közé tartoznak például a csontokban kialakuló tumorok vagy a nyálkahártyát érintő betegségek, ám számos daganat okozhat fájdalmat, ha idegeket nyom, vagy beszűri az ereket, szöveteket.
- A daganatos fájdalmat nagyon gyakran kíséri szorongás, depresszió, alvászavar. A pszichés tüneteket jelentősen fokozzák az addig önálló életet élő személy kiszolgáltatottsága, az esetleges mozgásképtelenség, és a szociális elszigetelődés.

- Az előrehaladott daganatos betegségek döntően krónikus fájdalommal járnak. Minden daganatos betegnél fontos elkülöníteni a bázis/alap fájdalmat és az áttöréses fájdalmat.
- Mivel a tumoros fájdalom krónikus és idővel egyre romlik a fájdalomcsillapítókat a fájdalmat megelőzve, folyamatosan kell adagolni.
- Sajnos a fájdalom negatívan befolyásolhatja a betegek együttműködését a kezelőorvos által javasolt aktív kezelés során.

- A **WHO** kidolgozott egy fájdalomcsillapítási lépcsőt. Kimondja, hogy a fájdalom mértékének megfelelően addig kell emelni az adagot és váltani erősebb és vagy más hatásmechanizmusú szerekre, míg a beteg fájdalmai meg nem szűnnek, vagy legalább elviselhető mértékűre nem csökkenek.
- 1. lépcső: nem opioidok, + adjuváns szerek
- 2. lépcső: gyenge opioidok + adjuváns szerek
- 3. lépcső: erős opioidok + adjuváns szerek

- Alapvető fontosságú, hogy nemcsak a fájdalmat kell csillapítani, hanem ha lehetséges a fájdalom okát kell megszüntetni. Az okok feltárására és megszüntetésére mindig oda kell figyelni.
- Követve az alapelveket, előnyben kell részesíteni a szájon át szedhető készítményeket, de egyéb más gyógyszerformákkal is találkozhatnak betegek: cseppek, tapasz, végbélkúp, injekció, infúzió.

Fájdalomcsillapítási lépcső

- **WHO 1. lépcső/ VAS SKÁLA 1-3 (Enyhe fájdalom):**
- A fájdalomcsillapítás első lépcsőjét a nem kábító fájdalomcsillapítók jelentik, ezek egy része vény nélkül is megvásárolható a patikákban.
- Ha ezek a gyógyszerek nem elég hatékonyak a dózis további emelése nem lehetséges, mivel nem fognak jobban hatni, ha a napi maximális dózisonál nagyobb mennyiséget vesz be a beteg, ellenben a mellékhatások fokozódhatnak.

Fájdalomcsillapítási lépcső

- **WHO 1. lépcső/ VAS SKÁLA 1-3 (Enyhe fájdalom):**
- egyszerű analgetikumok: paracetamol, metamizol
- Paracetamol: fájdalom-lázcsillapító készítmény, gyors hatású azonban rövid hatástartam jellemzi, túladagolás májkárosodást okozhat, ezért nagyon figyelni a napi max dózist. 3x500mg kezdő dózis, maximum 3x1g (rövid ideig 4x1g). Alacsony testsúlyú betegek esetében oda kell figyelni az adagolásra. Illetve vese és májelégtelenségben nem használható. Az egyes alkalmazások között a minimális időtartam legalább 4 óra legyen.
- Metamizol: fájdalom és lázcsillapító, ez veseelégtelenségben is alkalmazható. kezdő dózisa 3x500mg, Max napi 4x1000mg

Fájdalomcsillapítási lépcső

- **WHO 1. lépcső/ VAS SKÁLA 1-3 (Enyhe fájdalom):**
- NSAID-ok: (aceklofenac, diclofenac, naproxen, ibuprofen)
fájdalom-lázcsillapító és gyulladáscsökkentő készítmények.
- diclofenac: 2-3x50mg, 3x50mg vagy retard készítményből
2x75mg
- ibuprofen: 3x400mg, maximális dózis 3x600mg
- aceklofenac: 2x100 mg, maximális dózis 2x100 mg

Paracetamol	Metamizol	Diclofenac	Ibuprofen	Aceklofenac
Ben-U-ron * 500 mg	Algopyrin 500 mg	Cataflam dolo 25 mg	Algoflex Rapid 400 mg	AklofEP 100 mg
Panadol Rapid 500 mg	Optalgin 500 mg *	Cataflam 50 mg	Advil ultra forte	Aflamin 100 mg
Rubophen 500 mg	Panalgorin 500 mg *	Diclac 75 mg	Ibumax 400 mg	
Saridon 500 mg	Flamborin 500 mg	Flector rapid 50 mg granulátum	Ibustar 400 mg	
Mindegyik vény nélkül kapható !	Mindegyik vény nélkül kapható !	Voltaren 50 mg	Mindegyik vény nélkül kapható !	Mindkettő vényköteles !

*A csillaggal jelölt készítmények közgyógy igazolványra is megvásárolhatóak.

Fájdalomcsillapító készítmények

- A diclofenac tartalmú készítmények közül csak a 25 mg-os tabletta, kapszula váltható ki vény nélkül. A többi vényköteles.
- Az ibuprofen tartalmú készítmények közül a 400 mg-nál nagyobb hatóanyag tartalmú készítmények a vénykötelesek.
- A házi orvos is nyugodtan felírhatja őket.
- Figyeljünk a nevekre, nehogy 2-3 olyan készítményt szedjünk aminek ugyanaz a hatóanyaga.

Mellékhatások

- Az NSAID-ok gyakori mellékhatásai közé tartoznak a gyomor-bélrendszerre gyakorolt hatások, mint a gyomorégés, emésztési zavarok és ritka és súlyos esetben gyomorfekély.
- A listázott készítmények közül az ibuprofen okoz legritkábban gyomor-bélrendszeri panaszt.
- Ezeknek a fájdalomcsillapítóknak az alkalmazása súlyos máj és vesekárosodás esetén nem javasolt.
- Gyomorvédő adása javasolt amennyiben várhatóan tartósan fogja szedni bármelyik készítményt:
- famotidine (Quamatel) 1-2x20 mg, vagy pantoprazole 1x20mg, 1x40 mg
- A májkárosodás ritka mellékhatás, amely általában akkor alakul ki, ha a paracetamolt nagy napi adagban és hosszú távon alkalmazzák.

Fájdalomcsillapítási lépcső

- **WHO 2. lépcső / VAS skála 4-6 (közepes fájdalom):**
- gyenge opioidok:
- Tramadol: gyenge ópiát, 3x50 mg, maximális dózisa 400 mg, gyakori mellékhatása a hányinger, émelygés, alacsony vérnyomás, aluszékonyság, szédülés
- Kombinációban elérhető paracetamollal.
- Tramcet -tramadol+ paracetamol,
- Zaldiar- tramadol+ paracetamol,
- Skudexa- tramadol+ dexketoprofen
- A 2 hatóanyag együttesen hatékonyan csökkenti a fájdalmat, hiszen a hatásuk összeadódik és kiegészíti egymást.
- Házi orvos is felírhatja, mindegyik receptköteles

Fájdalomcsillapítási lépcső

- **WHO 3. lépcső/ VAS skála 7-10 (erős fájdalom):**
- erős opiát fájdalomcsillapítók: morfin, oxycodon, fentanyl, hydromorfon
- Az opiát fájdalomcsillapítókat szájon át szedhető tablettá formájában is adják, de adható tapasz formájában vagy intravénás injekcióként is ha azonnali fájdalomcsillapításra van szükség.
- Ezekkel az erős opioid fájdalomcsillapítókkal szemben tolerancia alakulhat ki, ami azt jelenti, hogy a szervezet hozzászokott a készítmény hatáserősségéhez és sajnos már ugyanaz a készítmény abban a dózisban már kevésbé csökkenti a fájdalmat. Ilyenkor a készítmények dózisát növelni kell, hogy elérjük a kívánt hatást.

Mellékhatások

- Az opiátok mellékhatásként gyakran jelentkezhethányinger, székrekedés, álmoság, aluszékonyság, viszketés. Fontos tudni, hogy az általuk okozott mellékhatásokra többé-kevésbé tolerancia alakul ki, ez ugye azt jelenti, hogy enyhülnek vagy pár nap után meg is szűnnek, ez alól egy kivétel van a székrekedés.
- Ezeket a mellékhatások figyelni kell és kezelni.
- Székrekedés: Javasolt sok folyadék és rostos ételek fogyasztása. Dulcolax 1-2 kapszula, Bolus laxans tabletta napi 3x1-3 tabletta, Leavolac 1-3 evőkanál
- A hányinger ellen Cerucal tabletta alkalmazható.
- A szédülés, az álmoság és a fáradékonyság általában néhány nap alatt elmúlik, de fontos, hogy álmoság esetén ne vezessen gépjárművet.

Kombinációs terápia

- Léteznek kombinációs készítmények pl. oxynador
- Az oxynador egyik hatóanyaga erős fájdalomcsillapító hatással bír a másik hatóanyag pedig a megjelenő mellékhatások csökkentésére, kiküszöbölésére szolgál.

Hasznos tudnivalók az opiát fájdalomcsillapítókhoz

- Minden orvos tehát nem csak az onkológus szakorvos de a beteg háziorvosa is felírhatja receptre a készítményeket.
- A recept felírásától számított 5 napon belül ki kell váltani a gyógyszertárból.
- A háziorvos vagy szakorvos már az első alkalommal is jogosult egy vényen 30 napra elegendő mennyiségű szert rendelni, ha az értesítő kiállítása is megtörtént.
- A rendelés esetén az orvos a vény felírásával egyidejűleg kitölti az Értesítőt, amellyel a beteg által választott gyógyszertárat értesíti az ellenőrzött szer folyamatos, vagy ismétlődő rendeléséről.
- A beteg vagy hozzátartozója a vényt és az Értesítőt az általa választott, és megnevezett gyógyszertárnak adja át, illetve ott váltja ki (és innentől kezdve csak abban a gyógyszertárban válthatja ki a gyógyszert).
- Új értesítőt kell írni, ha az eredeti lejárt vagy ha változik a gyógyszerelés!

Az áttörő fájdalom

- Áttöréses fájdalom: Minden daganatos betegnél fontos elkülöníteni a bázis/alap fájdalmat és az áttöréses fájdalmat. Az áttöréses fájdalom gyors kezdetű, átmeneti, általában kb. 30 percig tart, de rosszabb esetben több óráig is tarthat. Ez egy sokkal intenzívebb és erősebb fájdalom mint az alapfájdalom.
- Ezekre használható gyógyszerek: ibuprofen, diclofenac, paracetamol. Az erős áttörő daganatos fájdalmat gyors hatású opiátok alkalmazásával is kezelik.

Kiegészítő készítmények

- Adjuváns készítmények: Ezek a készítmények nem fájdalomcsillapítók eredeti indikációjukban, de fájdalomcsillapító hatásuk is lehet.
- Fontos megjegyezni, hogy köztük epilepszia, depresszió, ellen kifejlesztett gyógyszerek is találhatók, ami nem jelenti azt, hogy a beteg epilepsziában vagy depresszióban szenved.
- Szerepük kettős: egyrészt alkalmasak a különböző típusú fájdalmak kezelésére, másrészt alkalmasak a daganatos betegségekben gyakran előforduló egyéb tünetek enyhítésére is.

A tudatos beteg !

- A legfontosabb teendő, hogy beszéljen a fájdalomáról a kezelőorvosának, részletesen beszámolva arról, mikor kezdődött, milyen érzetekkel jár, mitől javul, mitől romlik, hogyan hat a fájdalom az életére. Arról is számoljon be, ha új fájdalom jelentkezik vagy olyan helyen, ahol még nem érzett korábban fájdalmat.
- Nagyon fontos, hogy ha fájdalomcsillapító felírására van szükség, előtte mindenképpen jelezni kell az orvosnak, hogy otthonában szed-e bármilyen vény nélkül kapható készítményt. Fontos tisztában lenni az alkalmazott készítmény hatóanyagával, mert ugyanazt a hatóanyagot több készítmény is tartalmazhatja különböző mennyiségben, s az eltérő néven forgalmazott készítmények egymás utáni szedése esetén előfordulhat, hogy a beteg egy hatóanyagból többet kap, mint a megengedett napi maximális dózis.

A tudatos beteg !

- Azt is komolyan kell venni a páciensnek, hogy a gyógyszereit az előírtaknak megfelelően szedje. Onkológiai fájdalmak esetén legtöbbször nem a fájdalmak jelentkezésekor, hanem pontos időbeosztás szerint folyik a gyógyszerelés. Éppen ezért a gyógyszerek hirtelen abbahagyásától is óvakodni kell. Arról is mindenképpen be kell számolni az orvosnak, ha a beteg rosszul van, hányingert érez a gyógyszerektől, hiszen ilyenkor szerváltásra lehet szükség.
- Az erős hatású fájdalomcsillapítók rendelését a fájdalom mértéke határozza meg, ezt nem befolyásolja a várható élettartam, vagy az, hogy jóindulatú vagy rosszindulatú a daganatos betegség.

A tudatos beteg !

- A köztudatban a morfinnal kapcsolatosan kialakultak téves félelmek, aminek következtében sokan tartanak attól, hogy a morfin (és a többi erős opioid) függőséget, légzési nehézséget, ködös tudatállapotot, egyéb tűrhetetlen mellékhatásokat okoz.
- Gyakran attól félnek, hogy a morfin alkalmazása már a vég kezdetét jelenti.
- Fontos megérteni, hogy a morfin bevezetése sosem a beteg stádiumának, hanem kizárólag a fájdalom erősségének a függvénye.

A tudatos beteg !

- Mikor érdemes újragondolni a fájdalomcsillapító terápiát?
- Ha a rendelt fájdalomcsillapító terápia nem csökkenti a fájdalmat, vagy ha még jóval a következő dózis előtt visszatér a fájdalom.
- Ha az alvást is megzavarja a fájdalom.
- Ha új területen mutatkozik a fájdalom, vagy megváltozik annak jellege.
- Érdemes nem elfelejteni, hogy léteznek nem-gyógyszeres és műtéti beavatkozással nem járó kezelések is: gyógytorna, fizikoterápia, masszázs.

A tudatos beteg !

- A rákbetegséggel kapcsolatos kezelés alatt és után nagyon fáradtnak és érzékenynek érezheti magát. Adjon időt a szervezetének a regenerálódásra, és gondoskodjon arról, hogy eleget pihenjen, de nincs oka korlátoznia a tevékenységeit, amennyiben jól érzi magát. Fontos, hogy gondoskodjon magáról és megkapja a szükséges támogatást.
- Étkezzon egészségesen és maradjon aktív: Az egészséges táplálkozás és az aktivitás megőrzése elősegítheti a jóllétének a javítását. Fontos, hogy lassan kezdjen hozzá, és akkor erősítsen többet, amikor már jobban érzi magát.
- Pihenjen sokat, amikor arra szüksége van: Adjon időt a szervezetének, hogy felépüljön, és gondoskodjon arról, hogy eleget aludjon. Az olyan kiegészítő terápiák, mint például hipnoterápia, a masszázs és a meditáció segíthetnek a relaxálásban és a fájdalommal való megküzdésben.