



MĚSÍC ZDRAVÍ S REGIONEM OPAVSKO

NAŠE ZDRAVÍ

PREVENCE  LÉČBA  POMOC  PÉČE

Když bolí duše, trpí často také naše tělo

Nejrůznější bolesti těla, které se stále vracejí, přivádějí opakovaně mnohé pacienty k praktickým lékařům. Jenže konzervativní léčba často nezabírá, a ani následná odborná vyšetření neodhalí příčinu. V takovém případě se velmi pravděpodobně jedná o psychosomatické potíže, kdy fyzická bolest souvisí s bolestí duše. To, že se tělo a duše vzájemně ovlivňují, je už ostatně vědecky dokázané.

Bolest je pocit, který vzniká v centrálním nervovém systému a upozorňuje nás na to, že v našem těle není něco v pořádku. Každý vnímáme bolest trochu jinak, a i když je nepříjemná, je pro náš organismus významným signálem. Upozorňuje nás, že pokud něco nezměníme, dojde v našem těle k nějakému poškození nebo už k němu dokonce dochází. Akutní bolest nás zasáhne náhle. Může být velmi silná, ale naštěstí netrvá dlouho, zpravidla nás trápí řádově hodiny či dny

a dobře reaguje na léky tlumící bolest. Také nebývá složité odhalit její příčinu. Může jít například o bolest hlavy vyvolanou nedostatečným pitným režimem, bolest při sportovním zranění a podobně. Složitější je to s bolestí chronickou. Ta člověku zneprjemňuje fungování v životě, a to po dobu delší než tři měsíce. Tato bolest se v podstatě mění v obtěžující nemoc. Někdy se nedaří odhalit příčinu, navíc se na tuto bolest nabalují další problémy, jako jsou problémy se spánkem, depre-

se, úzkosti nebo v neposlední řadě nechutenství. Chronická bolest reaguje daleko hůře na léčbu analgetiky. Řešit by ji měl odborný lékař.

Existují centra léčby bolesti. Používají se různé léky včetně opioidů, které jsou mnohdy schopné potlačit i silnou bolest. Moderní lékařská věda disponuje léky, které jsou schopny pacientům s různými bolestmi ulevit, ty ale neřeší příčinu bolesti. Pokud ta není známá, mělo by se po ní dále pátrat.

Pětina obyvatel trpí psychosomatickými bolestmi

Asi každý praktický lékař má v péči pacienta, zpravidla jich má ale celou řadu, kteří se opakovaně vracejí s nejrůznějšími bolestmi. Konzervativní léčba je neúspěšná, a ani odborná vyšetření neodhalují žádnou příčinu. Bohužel jsou někdy tyto problémy okolím bagatelizovány. Ve skutečnosti ale to, že nebyla nalezena somatická příčina potíží, neznamená, že pacient ony potíže nemá. Naopak. Za této situace by měl lékař s pacientem uvažovat o psychoso-

matickém původu bolesti. Tedy, že bolest na těle může souviset s bolestí duše. To, že tělo a duše na sebe vzájemně působí, je vědecky opakovaně prokázáný fakt. Naštěstí většina somatických lékařů už dnes možnou souvislost fyzických a psychických problémů uznává. Chronický stres a psychické potíže působí na naše tělo a jsou schopny vyvolat nejrůznější tělesnou nepohodu, bolesti a dokonce i choroby. Stejně to funguje naopak. Fyzické bolesti a onemocnění mají vliv na naši psychiku a mohou vést například až k depresím. Jestliže se na vzniku nemoci podílí i značnou měrou psychické a fyzické bolesti, jedná se o psychosomatický problém. Podle odborných pramenů trpí v současnosti duševně podminěnými bolestmi a nemocemi těla asi pětina obyvatel vyspělých zemí. Je zajímavé, že tak jako může mít psychika vliv na vznik nemoci, stejně může mít vliv také na její vyléčení či alespoň zmírnění jejich příznaků.

Psychosomatika může stát i za migrénami

Množina psychosomatických potíží je velmi široká.



Některé bolesti mají příčinu v psychosomatických potížích.

K nejčastějším psychosomatickým problémům patří bolesti hlavy včetně migrén, bolesti končetin, kloubů, zad, šije, břicha či bolesti v pánevní oblasti, bolesti na hrudi, které mohou působit až jako srdeční infarkt, vysoký krevní tlak nebo kolísání krevního tlaku, problémy s trávením včetně například vředové choroby tlustého střeva, u žen problémy s menstruační, například bolestivá menstruace. Potíží, které mohou mít psychosomatický základ, je ale ještě daleko více. Důležité je, že, jestliže se neřeší, mohou některé z nich vést i k vážnému poškození zdraví, dokonce i ke smrti. Léčba je v těchto případech složitější než u akutní bolesti. Zdaleka nepostačí tlumit bolest pomocí léků. Velmi nápomoc-

ná je psychoterapie, která pacientovi pomáhá uvědomit si souvislosti jeho psychického prožívání s reakcemi těla. Někdy postačí pomoc psychologa či psychoterapeuta, jindy je třeba navštívit i psychiatra, který může napsat vhodná antidepresiva. Což neznamená, že je člověk psychicky nemocný, zkrátka se mohl stát pouze obětí stresu, v dnešní době nic výjimečného, a tyto léky mu mohou pomoci k bezbolestnému životu. Důležité je dodržovat zdravý životní styl a eliminovat v našich životech chronický stres. Zdravá výživa, dostatek spánku, pohyb na čerstvém vzduchu, relaxace, to vše může velmi pomoci. U některých psychosomatických potíží si pacienti pochvalují také například akupunkturu. (niki)



Analgetika mohou pomoci od bolesti, ale je lehké se na nich stát závislým.

Každá bolest vyžaduje individuální přístup

Ortopedi ve Slezské nemocnici pomáhají pacientům s bolestí kloubů, šlach, svalů, ale mnoho pacientů navštíví jejich ordinace i z důvodů podvrtnutí, zhmoždění či zlomenin. Tradice opavské ortopedie sahá do roku 1950, kdy ještě působila v prostorách nemocnice na Popské ulici, do areálu Slezské nemocnice se přemístila v roce 2002.

Ambulance ortopedů jsou k dispozici v přízemí pavilonu V a v provozu jsou denně dvě až tři. Pokud jde o lůžkovou část ortopedie, ta disponuje čtyřicetimi lůžky standardní péče, dále má dvě místa na centrální JIP. Pro operační zákroky využívá ortopedie prostor centrálních operačních sálů a také menšího zákrokového sálu.

K pacientům trpícím bolestí přistupují lékaři vždy individuálně, dle klinického nálezu, také dle obtíží pacienta a v rámci tolerance k jednotlivým lékům. Pro zmírnění bolesti jsou využívány terapie

nesteroidními antirevmatiky (NSAID), která zároveň slouží k potlačení zánětu. Obstřiky kortikoidem zmírňují projevy artrózy, nejčastěji kolene, ale i šlachové obtíže, jako jsou bolesti ramene při impingement syndromu, tenisové lokty či patní ostruhy.

Pokud bolesti nelze zvládnout ambulantní cestou, je možno přistoupit k léčbě operační. Ortopedi Slezské nemocnice v Opavě provedou přibližně 2000 operací za rok. Z toho asi 500 na zákrokových sálích. Jsou to menší zákroky jako lupavé prsty, kontrak-

tury v dlani, operace kladívkových prstů, syndromy karpálního tunelu, menší extrakce kovů a mnoho dalších. Zbylých 1500 operací se realizuje na centrálních operačních sálech. Nejčastěji jde o totální endoprotézy, zejména kyčle a kolene, kterých provedou více než 400 ročně. Významným dílem jsou v operativě zastoupeny arthroscopie ramene a kolene, ať již jde o ošetření menisků či lezí chrupavky, nebo o rekonstrukční výkon jako stabilizace ramene, rekonstrukce rotátorové manžety ramene či plastiku vazů kolene.

Novinkou v SNO jsou od letošního února prováděné jednodenní arthroscopie, zatím jsou pro ně vyhrazeny soboty. Přínosem pro pacienty je, že mohou být už po několika hodinách od zákroku propuštěni do domácího léčení. Tyto zákroky jsou však určeny spíše mladším a zdravějším pacientům ASA I-II, dle předoperačního vyšetření. „Denním chlebem“ jsou i operace úrazů, ať již jde o zlomeninu v oblasti krčku kyčelního kloubu, zlomeniny kotníků, předlok-

ty či mnoho jiných. Z dalších ortopedických výkonů můžeme zmínit například operace epikondylitidy, osteotomie ke korekci osy dolních končetin či operace vbočených palců. Cílem týmu ortopedů SNO je v blízké době začít operovat vbočené palce novější miniinvasivní metodou.

Ne každá bolest kloubu či svalů však vyžaduje vyšetření specialistou - ortopedem. Často je bolest způsobena jen přetížením, či provází virová nachlazení nebo jiná onemocnění. Ve většině těchto případů pak stačí pár dní klidový režim a nasazení antirevmatik. Proto by pacienti vždy měli konzultovat daný stav s praktickým lékařem před návštěvou specialisty.

„Jak se říká, dobře provedená operace je jen polovina úspěchu, druhou polovinou je pak následná péče. Proto naše oddělení úzce spolupracuje s ambulantní rehabilitací, po velkých výkonech dále také s rehabilitačními ústavky, či lůžky následné péče. Rovněž spolupracujeme s internisty, ARO, neurologickou ambulancí, ambu-



lancí bolesti a dalšími obory. Ortopedických pacientů přibývá, někdy vše zvládnout je nejen fyzicky, ale i psychicky náročné, jsem si vědom, že nic z toho by nešlo bez maximálního a profesionálního nasazení veškerého personálu, kterému bych touto cestou rád poděkoval. Děkuji také vedení Slezské nemocnice, které nás podporuje a podporuje i další rozvoj našeho oddělení, říká primář oddělení ortopedie SNO MUDr. Pavel Krejčí.

MUDr. Pavel Krejčí