




Bolest je nepříjemný pocit, který může zahrnovat širokou škálu potíží od mírných až po těžké.

Je vždy subjektivní, proto pouze pacient může zhodnotit její intenzitu. Aby mohl lékař bolest dobře léčit, musí se na ni umět ptát a pacient svou bolest musí dobře popsat. Je třeba sdělit i dosavadní úspěšné a neúspěšné pokusy o léčbu bolesti, včetně všech užívaných léků.

Bolest je většinou vyvolána nějakým „problémem“ v těle (např. zlomeninou, zánětem, ucpanou tepnou). Lékař se proto vždy nejprve snaží zjistit, co bolest vyvolává, a je-li to možné, snaží se vyvolávající příčinu odstranit. Ne vždy to lze. Někdy je potřeba současně s léčbou příčiny přechodně podávat také léky na zmírnění bolesti (analgetika). V některých případech není možné vyvolávající příčinu odstranit, a pacient tak musí analgetika užívat dlouhodobě (např. u nádorů nebo degenerativních změn kloubů a páteře).

Akutní bolest, např. bolest po úrazu nebo po operaci, je krátkodobá a je třeba ji razantně léčit, aby se předešlo jejímu přechodu do bolesti chronické. Chronickou bolest je farmakologicky mnohem obtížnější zvládat. Vedle léků proti bolesti se zde proto využívá i rehabilitace, psychoterapeutické postupy nebo invazivní analgetické metody.

Odborná spolupráce: MUDr. Ondřej Sláma, MUDr. Petra Dvořáková a  MEDICAL TRIBUNE CZ

Bolest zánětlivého původu
(provázena např. začervenáním, ztepláním)

chlad

Chronická bolest

teplo

zlepšuje prokrvení tkáně, uvolňuje ztuhlé svaly

Akutní bolest spojená s komplikacemi
(porucha hybnosti, citlivosti)

okamžitě řešit s lékařem



Bolest hlavy

- Pijete dostatek vody? Nepijete moc kávy/černého čaje? Doplňte tekutiny v těle (čistá voda)
- Nehrbíte se? Nemáte stažené svaly okolo ramen a krku? Zkuste uvolňující cviky a protažení, důležitá je správná pozice při sezení u počítače.
- Omezte čas strávený před veškerými monitory (mobil, TV, počítač)
- Relaxujte v tiché místnosti s tlumeným světlem
- Pokud se nedaří bolesti zbavit režimovými opatřeními, vezměte si lék, řiďte se radami v příbalovém letáku
- **Bolest hlavy spojenou s horečkou, zvracením a strnulostí šije urychleně konzultujte s lékařem!**

Bolest zad

- Na akutní a náhle vzniklou bolest zad z přetížení zkuste:
 - Několik dní na lůžku
 - Lokálně gely z lékárny, teplý obklad
 - Necvičte běžné cviky, pohyb pouze na radu lékaře či fyzioterapeuta
- Silné bolesti řešte volně prodejnými léky proti bolesti, lékárník Vám poradí



- Bolest vystřelující do končetin s omezením hybnosti konzultujte s lékařem

Bolesti břicha

- U bolesti břicha je důležitá příčina
- Menstruační bolest
 - Pomůže teplo (přiložte nahřívací polštářek, dejte si teplou koupel)
 - Při silných menstruačních křečích užíjte lék proti bolesti
- Bolest spojená s nadýmáním je způsobena roztahováním střev plynem, pomohou:
 - Kapky proti plynatosti, fenyklový nebo mátový čaj
 - Teplý obklad na břicho
 - Vysledovat, jaké potraviny nadýmání způsobují, a vyhnout se jim
- Bolest v horní části břicha může způsobovat refluxní choroba jícnu
 - Uleví Vám látky neutralizující žaludeční šťávy (tzv. antacida)
- **Zhoršující se břišní bolesti, bolesti s horečkou nebo zácpou a zástavou odchodu plynů**
 - **Akutní stav! Vyhledejte lékaře!**
- Dlouhodobé bolesti břicha
 - Chronické onemocnění odhalí vyšetření u lékaře

