



Miért fáj?

Tájékoztató



Krónikus
Kismedencei
Fájdalommal

élő személyek számára



A fájdalom...

Mindegyikünk tapasztalt már fájdalmat hosszabb-rövidebb időn keresztül. Ez a kellemetlen érzés azt a célt szolgálja, hogy felhívja a figyelmet: valamilyen külső behatás veszélyezteti testünk épségét, vagy éppen szervezetünk működésében lépett fel valamilyen rendellenesség.

Ha nem éreznénk fájdalmat, és a testünk nem tudná jelezni, hogy megsérültünk vagy veszélyben vagyunk, nem tudnánk megóvni testi épségünket.



...típusai...

Nociceptív – A fájdalom „klasszikus” formája, amely szövetkárosodás hatására lép fel.

Neuropátiás – Idegkárosodás mellett megjelenő fájdalom. Ehhez különböző jelenségek is társulhatnak, mint a zsibbadás, elektromos érzés, vagy az enyhe érintésre jelentkező fájdalom.

Gyulladásos – Immunrendszerünk mikroorganizmusok megjelenésére adott válasza mellett megjelenő fájdalom. Általában lokális duzzanat, melegség és pirosság kíséri.

Hirtelen fellépő (azaz „akut”) – Ezt tapasztaljuk, ha szervezetünket hirtelen károsító behatás éri. Ennek oka lehet kívülről érkező behatás vagy a testünkben hirtelen lezajló változás (például egy szívinfarktus). Ez a fájdalom általában elmúlik, ha a kiváltó okot megszüntetjük.

Krónikus – Hónapokon vagy akár éveken át fennálló fájdalom, amely származhat ismert okokból (valamelyik szervünk betegségéből), idegrendszerünk helytelen működéséből, de akár nyilvánvaló ok nélkül is felléphet.

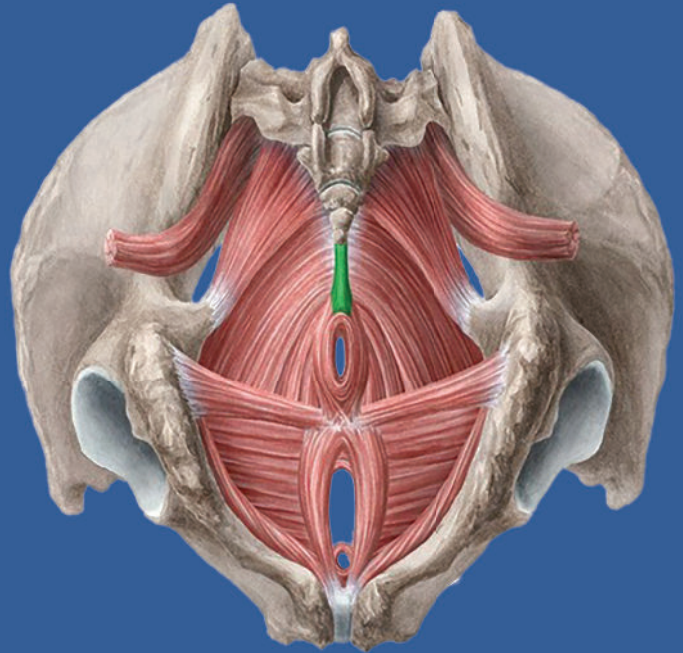


Mi fájhat az alhasban?

Az alhas, pontosabban a kismedence, egy igen összetett és „sűrűn lakott” terület. Talán nincs is másik, ilyen komplex testtájunk, ahol ennyi szerv, ér, ideg, izom és ízület zsúfolódna össze ilyen közel egymáshoz. Ennek következtében sokszor nem egyszerű eldönteni, hogy egy fájdalomnak mi is a kiindulópontja, a mechanizmusa.

...és következményei

A folyamatosan jelen lévő fájdalom nem csupán személyes probléma. Egyszerre jelenthet gátat a munkavégzésben, a mindennapi életben és a társas kapcsolatokban. Így fájdalma nem csak Önre lehet hatással, de negatívan befolyásolhatja a környezetét és hosszú távon az életminőségét is. Ezért is fontos, hogy megoldást kapjon fájdalmára, és hogy helyesen menedzselje panaszait.



Pontosabban?

A kismedencében találhatóak egyes **női nemi szervek**, amelyek számos elváltozása okozhat fájdalmat. Ilyen az endometriózis vagy a petefészken megjelenő ciszták.

Férfiakban a **dülmirigy (prosztata)** lehet a szüntelen fájdalom kiindulópontja krónikus gyulladásos állapot vagy vizeletürítési akadály formájában.

A **húgyhólyag** és a **húgycső** is szenvedhet el olyan károsodást, amely krónikus fájdalmakhoz vezet.

Béltraktusunk jelentős része szintén a kismedencére korlátozódik, így a krónikus bélbetegségek szintén vezethetnek kismedencei panaszhoz.

A kismedence alapzatát alkotó **medencefenéki izmok** ugyancsak működhetnek „abnormálisan”, és okozhatnak éveken át fennálló kényelmetlenségeket.

Idegrendszerünk mindenhol jelen van, lokális-szisztémás hibái kismedencei fájdalomként jelentkezhetnek.

Medencénk keretét alkotó csontjaink ízületekkel kapcsolódnak egymáshoz, és mint ahogy a testünkben máshol, itt is okozhatnak panaszokat.



Fájdalom – érzet

Fájdalmat mind érzünk, de – függően aktuális szellemi és lelki állapotunktól – más és más módon éljük meg és dolgozzuk fel azt. Amikor fáradtak vagyunk, enyhe fájdalmakat is súlyos panaszként élhetünk meg, míg kipihent, relaxált állapotban könnyebben toleráljuk a panaszokat. Ez azért van, mert testünk több olyan természetes fájdalomcsillapító mechanizmussal is rendelkezik, amelyek stresszes állapotban egyszerűen alulműködnek.

Miért velem történik?

Nem tudjuk biztosan, hogy kinél és miért alakulnak ki krónikus fájdalmak, de az biztos, hogy megfigyelhető bizonyos fokú genetikai fogékonyság (családi halmozódás), ám szintén fontosak egyes pszichoszociális körülmények, mint ahogy bizonyos előzetes egészségügyi problémák is vezethetnek a fájdalmak hosszú távú elnyúlásához. Azonban bármi is legyen az okuk, valamilyen módon minden fájdalmat lehet enyhíteni!

Képzelt? Valódi?

Előfordul, hogy a fájdalomnak van valamilyen jól körülírható mechanizmusa (egy már ismert vagy éppen addig fel nem fedezett betegség, mozgásszervi abnormalitás stb.), de az is lehetséges, hogy számos orvosi vizsgálat után sincs „kézzelfogható” diagnózis. **Ez nem azt jelenti, hogy fájdalmát Ön „csak” képzelem.**

Számos olyan mechanizmus ismert, amely kimutatható testi eltérés nélkül is vezethet fájdalomhoz: ilyen az idegrendszerünk szerzett hibás működése, fokozott érzékenysége és csökkent fájdalomtűrő képessége (az úgynevezett centrális szenzitizáció), amelyet egyes mentális és pszichoszociális faktorok (pszichés stressz,

kimerültség, romló életkörülmények) csak tovább fokoznak. Ebből látható, hogy a krónikus fájdalmak sokszor igen összetett problémák, amelyek egyszerre igényelhetnek többféle, fájdalmat enyhítő beavatkozást, kezelést.

Akutból krónikus

Gyakran tapasztaljuk, hogy a krónikus fájdalmak akut gyulladások, sérülések vagy műtéti beavatkozások után alakulnak ki. Ez egy kicsit olyan, mint amikor a fülünkben marad egy utcán hallott dallam, vagy folyamatosan kínoz egy rossz emlék. Ennek magyarázata az idegrendszerünkben kialakult hibás körök és kapcsolatok rendszere, amelyek megállás nélkül „riadót fújnak”.

Van megoldás?

Függően a fájdalom kiváltó okától, mechanizmusától és helyétől, továbbá kísérő tüneteitől és provokáló faktoraitól, más és más módon, de **enyhíthető a fájdalom**. Ehhez azonban sokszor időre, az egészségügyi személyzettel történő szoros és őszinte együttműködésre, valamint türelemre lehet szükség. **Ez nem egy sprint – ez egy maraton!**

Mit tehetek én?

Önismeret – Figyelje meg, hogy mik azok a körülmények, amelyek provokálják, vagy éppen enyhítik a fájdalmat! Ehhez kiváló eszköz a **weboldalunkról letölthető fájdalomnapló**.

Tapasztalat – Gyűjtse össze, hogy milyen vizsgálatok és kezelések zajlottak eddig, és azok milyen eredménnyel jártak! Ehhez használhat például (a **weboldalunkon is megtalálható**) **terápiás térképet**, így „nem fog eltévedni” a sok orvosi papír között.

Ép test és ép lélek – Csak akkor várható a panaszok enyhülése, ha a testünkkel is megfelelően bánunk: az elegendő **alvás**, a kiegyensúlyozott **táplálkozás** és folyadékfogyasztás, valamint a **rendszeres mozgás** mind eszköze a krónikus fájdalom elleni küzdelemnek.

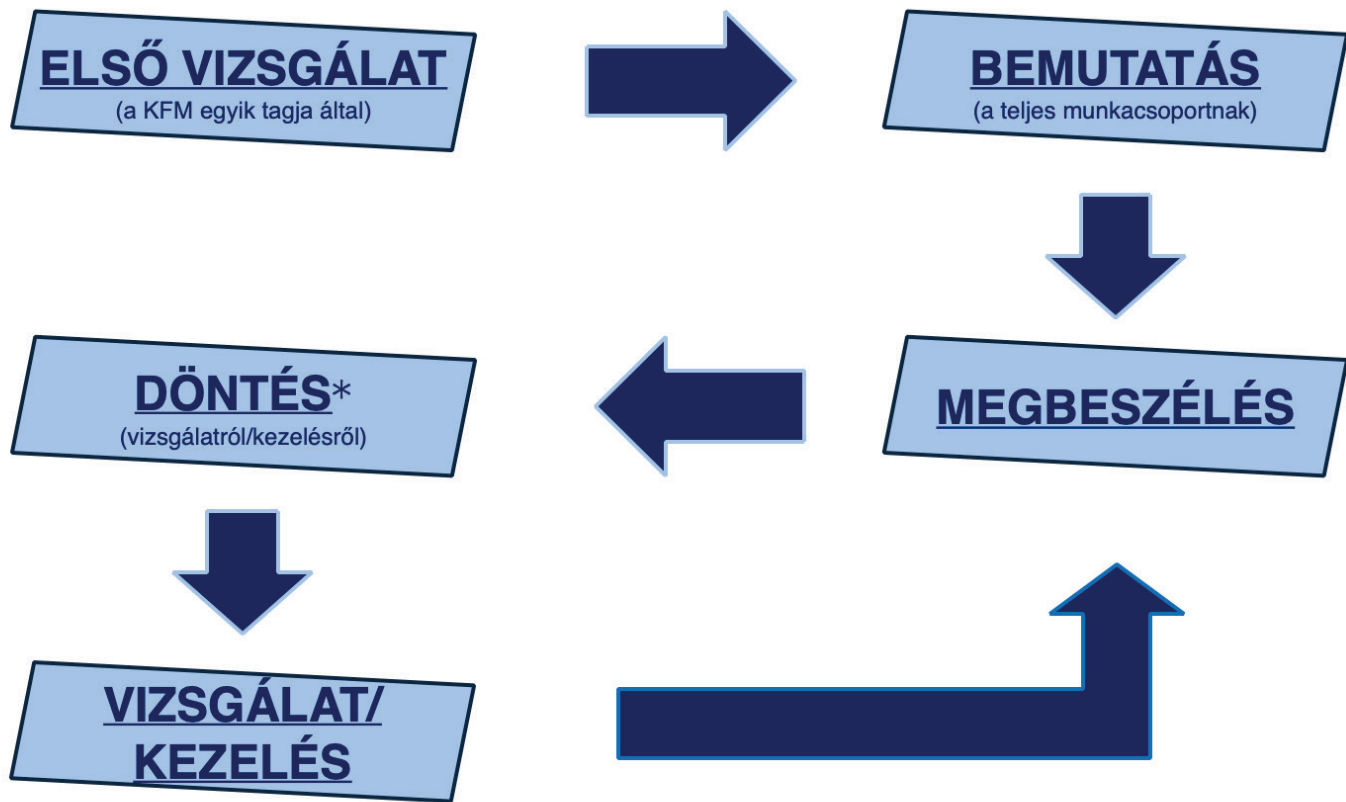
Segítség kérése – Segíteni a Kismencedei Fájdalom Munkacsoport csak azokon tud, akik felkeresik valamelyik tagját, és beszámolnak panaszairól. A csend sosem a megoldáshoz, csak a panaszok elnyúlásához, esetleg fokozódásához vezet.

Hol kérhetek segítséget?

A Semmelweis Egyetem Kismencedei Fájdalom Munkacsoportja (KFM) pont az Ön fájdalmának enyhítésére jött létre. Ehhez javasoljuk, hogy keresse fel a KFM **weboldalát**, töltsse ki a **kérdőívet**, a **terápiás térképet** és a **fájdalomnaplót**, majd keresse fel előjegyzés szerint a munkacsoport egyik tagját!



Hogyan működik a Kismedencei Fájdalom Munkacsoport ?



*a szükséges vizsgálatok száma és típusa
egyénenként változik

Kit keressek fel először?

Nőgyógyászt – amennyiben saját megfigyelése alapján a fájdalom a nemi ciklusával vagy szexuális együttléttel kapcsolatban jelentkezik, illetve ha a hüvely, a méh vagy a petefészkek területéről indul a fájdalom.

Proktológust – abban az esetben, ha fájdalma a végbelet és a gátat érinti, továbbá ha panaszai a székletürítéssel függenek össze.

Reumatológust/fizioterapeutát – ha fájdalma jellemzően mozgással, testhelyzetének változtatásával, illetve terhelésre fokozódik.

Neurológust – amennyiben már ismert valamilyen ideggyógyászati probléma, vagy a fájdalom mellett olyan kísérő tünetek jelentkeznek, mint a zsibbadás, a tűszúrásként érzékelt, esetleg enyhe érintésre is megjelenő fájdalom, vagy éppen érzéketlenség.

Gasztroenterológust/dietetikust – emésztési zavarok, táplálkozással kapcsolatos fájdalmak esetén.

Urológust – ha fájdalmai jellemzően vizeletürítéssel vagy vizelettartással állnak kapcsolatban, valamint ha az urológiai szervek (húgycső, húgyhólyag, prosztatata, herék és hímvessző) területén tapasztalja a fájdalmat.

Bőrgyógyászt – ha fájdalma a húgycsőre és a kismedencére korlátozódik, esetleg húgycsővéből/hüvelyéből folyást észlel.

Természetesen sok egyéb szakember (például szakpszichológus, idegsebész, radiológus stb.) segítségére is szükség lehet a megoldáshoz. Amennyiben szükséges, munkacsoportunk a hozzájuk való eljutásban is segítséget tud nyújtani.

A Kismedencei Fájdalom Munkacsoport tagjainak **listája**, a **fájdalomnapló** és a **terápiás térkép** megtalálható az interneten a „Simmelweis Egyetem” és a „kismedencei fájdalom” keresőszavak segítségével vagy QR- kódon keresztül:



Dr. Romics Miklós PhD FEBU,
urológus, egyetemi adjunktus
Simmelweis Egyetem, Urológiai Klinika,
Kismedencei Fájdalom Munkacsoport,
Budapest



SEMMELWEIS
UNIVERSITY 1769



KISMEDENCEI FÁJDALOM
MUNKACSOPORT

Kiadó: KRKA Magyarország Kereskedelmi Kft.
(1138 Budapest, Dunavirág u 2-6., 3. torony, 6. emelet)

A kiadvány megjelenését gondozza:

LifeTime Media Kft.

Szerkesztő: Tóth Tamás

Korrektor: Kulcsár Gabriella

Tördelő: Gregor Zsófia

Nyomda: Vareg Nyomda, Budapest