

# " Agrin varsa sesini duyur!"

## KRONİK AGRI HASTA BİLGİLENDİRME BROSÜRÜ



### İçindekiler

- \* Giriş
- \* Neden ağrı çekiyorum?
- \* Kronik ağrı basit bir acı değildir!
- \* Kronik ağrı baslı basına bir hastalıktır!
- \* Kime danışabilirim ve kimden yardım alabilirim?
- \* Agrimin tedavisi için ne cins tedavi seçenekleri bulunmaktadır?
- \* Agrıyla bas etme konusunda kendi kendime yapabileceğim şeyler var mı?
- \* Sabırlı olabilmek ve hasta-doktor ilişkisi hakkında...

### Giriş

Bu broşür, kronik ağrının ne olduğunu anlamanıza yardımcı olmak ve en uygun tedavi biçimini konusunda yol göstermek amacıyla hazırlanmıştır. Kronik ağrısı olan tek insan siz değilsiniz. Herkes zaman zaman kısa süreli ağrılar çeker, ancak sizin gibi uzun süredir ağrısı olan kişi sayısı da sasirtacak kadar çoktur.

Son yıllarda tıp alanında çok büyük gelişmeler olmuştur. Buna karsın, kronik ağrının pek çok çeşidi için henüz belirgin bir "tedavi" bulunmamaktadır. Ancak biz size ağrılarınızı bir ölçüde azaltacak (bazı durumlarda tamamen geçirecek) tedavi yöntemleri ve sadece kronik ağrı tedavisinde bilgi ve deneyime sahip tıp personelinin uygulayabileceği girişimsel yöntemler sunmaktayız.

Ağrı, duysal, emosyonel ve sosyal özellikleri bulunan, kompleks, kişisel bir deneyimdir. Aynı ağrıyı iki farklı kişinin aynı şekilde hissetmeyeceğinin anlaşılması

çok önemlidir. Bunun nedeni ağrının beyinde oluşturdugu mesajların herkesçe farklı algılanması ve yaşam deneyiminin ağrının dile getirilmesini kiseden kişiye farklı kılmasıdır.

Basta belirttiğimiz gibi, ağrınızın karakterini anlamanıza yardımcı olması amacıyla hazırladığımız bu broşürün doğru tedavi seçeneklerine ulaşmanızda yardımcı olmasını dileriz.

### **Neden ağrı çekiyorum?**

Bu ağrısı olan insanların çok sık sordugu ve kimi zaman cevaplaması çok da kolay olmayan bir sorudur. Biliyoruz ki ağrı genellikle bazı şeylerin yolunda gitmediğine dair vücudun bir uyarısıdır. Ancak kimi zaman bu uyarı sistemi aksamaya baslar ve gereksinim olmayan abartılı düzeylerde sinyaller göndermeye baslar. Hatta bazı durumlarda gerçek bir hastalık ya da hasar dahi bulunmaz.

Ağrı bir dost da olabilir, düşman da. Ağrını en sık sebebi doku hasarı ya da bir takım hastalıklar sonucu ortaya çıkar. Sık karşılaşılan ağrı durumlarında, ağrının şiddeti fiziksel bozuklukla kabaca orantılıdır. Eğer ağrı basit ağrı kesicilerle geçiyorsa, kendi haline bırakılsa da birkaç saat ya da gün içinde geçeceği hemen hemen kesindir. Eğer ağrı olagan dışı bir şekilde şiddetli ise en kısa sürede tıbbi yardıma başvurmak en akılcı davranıştır. Bazı kişilerin, bas ağrıları ya da menstrüel kramplar gibi tekrarlayan ağrıları bulunur ve bu kişiler bu ağrıların rahatsız edici olsa da tehdit oluşturmadığını bilirler. Ama alarm çanları çok şiddetli çalıyor ve özellikle de sebebi konusunda emin değilseniz bilin ki alarm sistemi görevini yapmaktadır... ve ciddiye alınmalıdır.

Basit yaralanmalara bazen enflamasyon (yangı) ya da enfeksiyon eşlik eder; bu durumlarda ağrının süresi uzar. Bilek burkulması örneğinde olduğu gibi derin dokularda yaralanma gerçekleştiği durumlarda da ağrı günler ya da haftalarca devam edebilir. Böyle durumlarda aspirin gibi basit ağrı kesiciler genellikle güvenli ve etkilidir. Ancak bu cins ilaçlar da haftalarca kullanıldığında, başta mide ve barsak problemi olmak üzere, süre ile artan şekilde riskler tasir. Bu durumlarda daha güvenli seçenekler için doktorunuza danışmalısınız.

En büyük problem geçmesi gereken ancak geçmeyen ağrılarda yaşanır. Ağrının kronik (süregelen) olarak adlandırılması için belirli bir zaman sınırı genellikle bulunmaz. Bu her durum için değişkendir. Basit bir kural olarak, ağrınız başlangıcında tahmin ettiğinizden daha uzun sürdüyse kronik ağrı probleminiz olabilir.

Kronik ağrı bazen doku hasarının devam etmesinden kaynaklanır; örneğin artrit (eklem iltihabı). Bazen ise alarm sistemi olan ağrının kendi iç mekanizmasındaki bir bozukluk sebep olur. Bu, örneğin sinirlerin kendisinde bir hasar meydana geldiğinde söz konusu olabilir... tipki telefon hattının parazit yapması gibi. Bazı hastalıklar sinir hasarına bağlı ağrının sık sebepleri arasındadır; örneğin şeker hastalığı ya da zona. Özellikle göğüs bölgesindeki cerrahi girişimler ya da bir vücut bölgesinin amputasyonu (örneğin bacağın, parmğın, v.s. kesilmesi) yanma veya elektrik çarpması benzeri ağrılara sebep olabilir.

Aynı gibi görünen yaralanma sonucunda farklı kişilerin çektiği ağrılar arasında büyük farklılıklar bulunabilir. Bir kişi ciddi ağrıdan yakınıırken bir diğeri basit ağrı kesicilere bile gereksinim göstermeyebilir. Gerçekten ilginç olan ve pek de ender olmayan bir durum, görünüşte küçük olan bir yaralanmanın; belki sadece bir ufak kesigin, ciddi, kalıcı ağrıya sebep olmasıdır. Bunun nedeni konusunda çok kesin bilgilere sahip değiliz. Bazı kişilerin ağrıya yatkınlıkları bulunurken bazıları ise adeta bir bağışıklık sistemine sahiptirler. Bu kişisel farklılıklarda yetisme tarzı ve kültürel farklılıklar bir miktar rol sahibidir. Ancak bir diğeri önemli faktör ise, kontrol etmemizin olası olmadığı genetik özelliklerimizdir.

### **Kronik ağrı basit bir acı değildir!**

Ağrı kötü bir duygudur ancak ağrıyı uzun süre çekiyor olmak daha da kötüdür. Ağrı sıklıkla çalışmayı, zevk almayı, hatta insanın kendi kendine yeterli olmasını engeller. Kronik ağrısı olan birçok kişi isinden olur ve olayın ekonomik boyutu daha da artar.

Tedavi geciktikçe kişi içine kapanır ve depresyona girer. Ailesine, arkadaşlarına ve beraber çalıştığı insanlara ilgisi azalır, yalnızlık ve sosyal izolasyon gelişir. Ağrı ve ağrının neden olduğu kısıtlılık ile sebep olan hastalık arasında orantısızlık bulunduğu (kronik ağrıda sık karşılaşılan bir durumdur) hastanın etrafındakiler aldatıldığını ve kullanıldığını hisseder. Tibbi bir sorun olarak başlayan ağrı, hastayı ve çevresindeki herkesi etkiler hale gelir.

### **Kronik ağrı basli basına bir hastalıktır!**

Ağrıya neden olan yaralanmanın tamiri ile ya da ağrıyı başlatan hastalığın tedavisi ile ağrının otomatik olarak ortadan kalkacağı düşünülebilir. Fitiklaşmış bir diskin cerrahi olarak çıkartılması bazen bel ağrısının tamamen ortadan kalkmasını sağlayabilir. Ancak ya ağrı geçmezse? Ya da ağrıya sebep olan problemin çözümü bulunmuyorsa veya ortaya bir sebep konamıyorsa? Sık karşılaşılan bu gibi durumlarda ağrının tedavi edilmesi ve ortadan kaldırılması birinci hedefdir. Ancak bu hedefe ulaşılmadığı ya da kısmen ulaşıldığı durumlarda bile ağrılı hastanın yaşam kalitesini artırmak için yapılabilecek seçenekler bulunur.

Ağrının sebebini azaltma konusunda yapılabilecek fazla bir şeyin bulunmadığı durumlara birkaç örnek sunlardır:

Bas ağrıları ve migren – ağrıya sebep olabilecek kafa içi bozuklukların varlığı araştırıldıktan ve bu sebepler dışlandıktan sonra yapılabilecek tek şey ağrıyı tedavi etmektir.

İleri yaşa bağlı bel ağrıları – cerrahi nadir olarak bir alternatiftir ve yapılabilecek olan ağrıyı kontrol altına almaya çalışmaktır.

Artrit ağrısı – sıklıkla eklemler yıpranmış, deforme olmuş, iltihaplanmıştır ve sıklıkla iyileştirilemez. Bu durumda eklem onarımından çok ağrının tedavisi esas amaç haline gelir.

Yaralanmaya bağlı ağrılar – omurga hasarları, kemik kırıkları, sinir ve kas yaralanmaları ya da cerrahi sonrası geçmeyen ağrılar... ağrının sebebi belli olabilir ancak çoklukla yapılabilecek tek şey ağrının geçirilmesidir.

Sıklıkla ağrıya neden olan birçok hastalığa örnek olarak ise sunlar sayılabilir: seker hastalığı, damar problemleri, zona ve birçok kanser türü. Bunlarda genellikle iki hastalıktan söz edilebilir: ana hastalık ve bir hastalık olarak kronik ağrı. Birçok durumda tedavi ile ana hastalık kontrol altına alınabilir, hatta tamamen iyileştirilebilir ancak kronik ağrı devam eder. Bazen her iki hastalık da aylar, yıllar boyu sürebilir. Ancak ana hastalık tedavi edilemiyor diye ağrının da kontrol altına alınamayacağını düşünmek çok büyük bir yanlıştır. Ana hastalığın tedavisinde olduğu gibi kronik ağrının tedavisinde de bu konuda özel bilgi ve deneyime sahip hekimlerin yardımı gerekmektedir.

### **Kime danışabilirim ve kimden yardım alabilirim?**

Ağrınız basit ağrı kesicilerle geçmediği ya da tahmininizden çok daha uzun sürdüğünde durumlarda, aile doktorunuzun tedavisi ağrılarınızı geçirmede yetersiz kaldığında, doktorunuzun da önerileriyle bir ağrı uzmanına ya da ağrı kliniğine başvurabilirsiniz. Ağrı klinikleri son yıllarda kurulmuş olan ve kronik ağrı olan hastaların tedavisi ile ilgilenen kurumlardır. Hastalar burada, tedavisi güç, şiddetli ağrılar ve bununla ilgili sorunlar konusunda özel eğitime sahip doktorlarca tedavi edilir.

Bazı ağrı kliniklerinde, doktorlara ek olarak fizyoterapistler, hemşireler ve psikologlardan oluşan ve ortak çalışma yürüten bir ekip bulunur. Kronik ağrının hastanın hayatında çok yönlü değişiklikler oluşturmaları bu şekilde bir multidisipliner çalışmayı gerekli kılmıştır. Birçok durumda en etkin tedavi ortak kararlaştırılan bir tedavi protokolü ile gerçekleşir. Bazı ağrı kliniklerinde ise sadece ağrı hekimleri bulunur; ancak bu durumda da hastanın diğer disiplinler ve uzmanlarca değerlendirilmesi ve tedaviye katkı sağlanması gerektiğinde en uygun seçenekler hastaya önerilir. Bazen ağrının kısa sürede geçirilmesinin olası olmadığı durumlarda, hastanın normal yaşamına dönmesine yardımcı olacak, onu daha aktif ve üretken hale sokacak özel programlar, ağrı kliniklerince düzenlenir.

## **Agrimin tedavisi için ne cins tedavi seçenekleri bulunmaktadır?**

Agrı kontrolünde kullanılacak çok çeşitli tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Her tedavi her hasta için uygun değildir. Bunun sebebi, daha önce de belirtildiği gibi ağrının kişisel bir deneyim olmasıdır.

### ***İlaç Tedavisi:***

Zayıftan güçlüye, birçok ağrı kesici ilaç bulunur. Size reçete edilecek ilaç genel bir ağrı kesici olabileceği gibi sadece özel tip ağrılarda kullanılan farklı bir ilaç da olabilir. Örneğin sinir hasarına bağlı ağrı sıklıkla yanma, elektrik çarpması şeklindedir ve bu tür ağrılarda kullanılan ilaçlar diğer ağrılarda etkili olmayabilir. Ağrı tedavisinde depresyon tedavisinde kullanılan bir takım ilaçlar da kullanılabilir. Bunların kullanılması, doktorunuzun ağrınızın "kafanızda" olduğunu düşündüğü anlamına gelmez.

İlaçların birçok uygulama yolu bulunur ve bazen istenmeyen etkilere yol açabilirler. Doktorunuz sizin için en uygun yolu, sizinle konuşarak belirleyecektir. İlaçla ağrı tedavisinde genel kural; ilaçları ağrı başladığında değil düzenli aralıklarla almak ve en az yan etkiyle sürekli ağrı kontrolü sağlamak için etkili en az dozda almaktır. Tatmin edici sonuçlar alınana kadar ilaçlarınızın dozunu ayarlamak ve gerektiğinde eklemeler veya değişiklikler yapmak amacıyla düzenli kontrollere gelmeniz gerekebilir. Bazı ağrılarda opioid grubu (morfin benzeri) ilaçların kullanımı gerekebilir. Uygun şekilde kullanıldığında ve doktorunuzun önerilerine sadık kalındığında bu ilaçlar güvenlidir ve bağımlılık riski taşımazlar.

### ***Enjeksiyonlar:***

Bazı ilaçlar ağrılı bölge yakınına veya ağrı duyusunu taşıyan sinirlerin geçtiği bölgeye enjekte edildiğinde çok daha etkindir. Özel bazı durumlarda tekrarlayan ilaç enjeksiyonları için bir plastik tüpün (kateter) yerleştirilmesi gerekebilir. Uzun süreli ağrı tedavisinin gerekli olduğu durumlarda bu kateter, cilt altına yerleştirilen küçük bir pompa sistemine bağlanabilir.

### ***Elektrik stimülasyonları:***

Bazı bölgelerdeki ağrılar elektriksel stimülasyon uygulamalarıyla azaltılabilir. Bazı stimülasyon aygıtları cilt üzerine uygulama ile etkili olurken diğer bazı gelişmiş aygıtların direk olarak sinir sistemi üzerine uygulanması (örneğin direk olarak omuriliğe ya da beyin dokusuna uygulama) gerekebilir. Normalde daha büyük girişim gerektiren bu yöntemler diğer basit yöntemler ağrıyi kontrol altına almada başarısız olduğunda kullanılır.

### ***Diğer yöntemler:***

Bir takım ağrılarda, ağrı duyusunu ileten sinirlerin işlevini engelleyecek girişimler yapmak gerekli olabilir. Genel olarak sinir sisteminde hasar oluşturmamak istenen bir durum değildir, ancak bazen tümör veya deforme olmuş eklem gibi bozukluklar, sadece ilgili sinirlere blok uygulayarak geçirilebilecek şiddetli ağrılara yol açabilir. Bir iğne ile ilgili sinire ulaşmak ve geçici ya da kalıcı blok uygulayarak ağrı iletimini kesmek, skopi veya bilgisayarlı tomografi gibi radyolojik yöntemlerin kılavuzluğunda yapılan ve özel deneyim gerektiren bir işlemdir.

### ***Fizyoterapi:***

Ağrılı vücut bölgelerinin kontrollü hareketleri ve egzersizleri, sıklıkla sertleşmiş eklem ve kasların fonksiyonlarını yeniden kazandırır. Aktivite ve ağrı kontrolü es zamanlı olarak gerçekleştirilerek hareket yeteneğinizde artış sağlanır ve yaşam kaliteniz yükselir.

### ***Psikolojik destek:***

Agrı insanın psikolojisini değistirebileceği, iletişim ve ilişkileri etkileyebileceği için, agrinizi kesmeye yönelik tedaviye ek olarak psikolojik destek almanız da önerilebilir. Profesyonel bir danışman ya da psikolog ile konuşmak, agrinizin aktiviteleriniz, sosyal yasantınız ve ilişkileriniz üzerinde oluşturdugu negatif etkilerle başa çıkmanızı kolaylaştırabilir. “Gevseme” ve “bio-feedback” agrı ile baş etme konusunda sıklıkla kullanılan psikolojik yöntemlere iki örnektir.

### ***Agrıyla baş etme konusunda kendi kendime yapabileceğim şeyler var mı?***

Evet, agrinizla baş etme konusunda kendi kendinize yapabileceğiniz birçok şey bulunmaktadır. En önemlisi ümidinizi kaybetmeyin ve pes etmeyin. Her geçen gün agrı konusunda yeni kesifler yapılmakta, agrı ve tedavisi konusunda gelişmeler olmaktadır. Agrı doktorları bu yenilikleri paylaşmak için Avrupa ve dünya çapında toplantılar yapmaktadır.

Fiziksel ve zihinsel aktivitelerinizi korumak çok önemlidir. Olası ise günlük egzersizler yapın. Yürüyüş ve yüzme birçok kişi için uygundur. Kendinizi formda tutmayı öğrenin. Agrısız dönemlerinizde fiziksel aktivitelerinizi çok abartılı şekilde yapmayın. Rahat ayakkabılar giyin ve durusunuza dikkat edin; durusunuzun düzgün olması rahatınız için çok önemlidir.

Aileniz ve arkadaşlarınızla görüşerek sosyal yasantınızı canlı tutun. Eğer hoşlandığınız bir aktiviteyi geçici ya da kalıcı olarak yapamayacak olursanız, onunla esdeğer, aklınızı meşgul edecek başka aktiviteler edinin.

Eğer çalışıyorsanız ve işiniz ağır, işvereninize karşılaştığınız zorlukları anlatın. Daha hafif, sizi zorlamayacak görevlere getirilmez isteyebilirsiniz, bu şekilde başarısız olarak işinizi kaybetme riskini de ortadan kaldırırsınız.

Kronik agrı sadece hastayı değil etrafındaki kişileri, özellikle de ailesini etkiler. Olumsuz duygularınızı sağlık personeliyle paylaşmaya çalışın ve güzel anlarınızı ailenize ve arkadaşlarınıza saklayın.

### **Sabirli olabilmek ve hasta-doktor ilişkisi hakkında...**

Kronik agrının gerçek sebebini ortaya koymak sıklıkla güçtür. Doğru tanı konya bile her hastanın farklı tedavilere yanıtı farklı olur. Doktorunuz yararlı olacağı düşüncesiyle bir dizi tedaviyi sırayla denemek isteyebilir. Bu onun hastalığınız hakkında “sadece tahmin yürüttüğü” anlamına gelmez. Bazen tedavinin başlarında etki hemen ortaya çıkmayabilir ancak etkinin ortaya çıkması veya etkinliğin değerlendirilebilmesi için birkaç hafta tedaviye devam edilmesi gerekebilir. Bazen de başlangıçta etkili olan bir tedavi zamanla etkinliğini yitirebilir. Çeşitli seçeneklerin tutarlı, sistematik bir şekilde denenmesine sabırla izin vermek, doktordan doktora dolasmaktan daha çok kazanç sağlayabilir.

Sağlık personeli ile hasta arasında güven duygusunun oluşması zaman alabilir ve herkes her zaman birbirini yeteri kadar anlayamayabilir. Bazen agrıları geçmeyince, insanlar hayal kırıklığına kapılabilir veya sinirlenebilir. Ancak tedavileri amacına ulaşmadığı için aynı hayal kırıklığını sağlık personeli de yasar. Herkesin iletişim yeteneği diğerininki kadar iyi gelişmiş olmayabilir ve bazen yanlış anlaşmalar olabilir. Size hizmet eden sağlık personeline karşı her zaman dürüst olmaya çalışın. Onlar size inandıkları, agrı çektiğinizi kabul ettikleri ve size yardım etmeye çalıştıkları için orada bulunmaktadırlar.

Birçok yerden yardım almaya çalışmayın. Farklı tavsiyeler aklınızın daha da karışmasına neden olabilir. Diğer her insan gibi doktorların da işlerini yapma yöntemleri birbirinden farklı olabilir. Her birinin farklı yöntemler konusundaki bilgi ve deneyimi farklı olabilir. Doktorunuz başka bir uzmanlık dalından daha çok yararlanacağınızı düşünürse sizi o uzmana yönlendirecektir. Siz de doktorunuzun önerdiği dışında bir tedavinin daha uygun olacağını düşünüyorsanız bunu onunla tartışmaktan çekinmeyin. Kronik agrısı olan bazı hastalar bir süre sonra çözüm aramaktan bıkar ve “her şeyi denmeye hazır” hale gelirler. Maalesef bu durumu fırsat bilen birçok kişi de bunu kullanmaya hazır durumdadır. Bazen hastalar hiçbir gerçekçi başarı şansı olmayan yöntemler için fazla miktarda para harcarlar. Agrınız ne kadar kötü olursa olsun yanlış tedavi onu daha kötü hale getirebilir. Özellikle

tedavi konusunda agri doktorunuzun tavsiyelerine bagli kalmaya çalisin.

Son olarak, hayatta küçük seylerden, agrisiz geçirdiginiz anlar, saatler, günler ve haftalardan keyif almayı öğrenin.

Geçmiş olsun dileklerimizle!..