

Muguras sāpes

Guntis Ilķēns



LIETIŠKĀS
INFORMĀCIJAS
DIENESTS

I Z D E V N I E C Ī B A

Rīga 2010

UDK 616

Il 560

Guntis Ilķēns
Muguras sāpes

© Guntis Ilķēns, 2010

© SIA «Lietišķās informācijas dienests», 2010

Vāka foto © Rafa Irusta – Fotolia.com

Izdevumā izmantotie foto © Guntis Ilķēns, 2010

Literārā redaktore: Agrita Grīnvalde

Maketētājs: Artūrs Maurāns

Vāka dizains: Artūrs Maurāns

Grāmatu nodaļas vadītāja: Rita Baroniņa-Maurāna

Izdevuma mērķis ir radīt lasītājā izpratni par izdevumā aplūkoto tēmu, tās cēloņiem un kopsakarībām, bet saturs nevar un nedrīkst tikt izmantots, lai lasītājs pats sev noteiktu diagnozi vai uzsāktu ārstēšanu. Izdevums nevar aizstāt profesionāla speciālista, ārsta, izmeklējumus, diagnozes un ārstniecības kursa noteikšanu!

Visas tiesības aizsargātas. Aizliegts jebkādu grāmatas daļu reproducēt jebkādā formā un veidā bez rakstiskas autortiesību turētāja atļaujas.

Iespiests tipogrāfijā SIA «Informatīvā biznesa centrs»

Izdevējs: SIA «Lietišķās informācijas dienests»

Adrese: Graudu ielā 68, Rīgā, LV-1058

Tālrunis 67606110

Fakss 67606120

www.lid.lv

ISBN 978-9984-826-73-8

Saturs

IEVADS	5
------------------	---

KAS BŪTU JĀZINA, LAI PAREIZI ĀRSTĒTU

MUGURAS SĀPES.	8
Kas ir sāpes?	9
Kā un kāpēc rodas sāpes?.	9
• Sāpes ķermenī	9
• Sāpes prātā	12
• Sāpes un stress	12
• Sāpju sliekšnis	14
Vai sāpes vajag ārstēt?	14
Sāpju iedalījums	15
Sāpju raksturojums.	16
Sāpju novērtējums	17
Kas ir mugura?	18
Muguras funkcijas	19
Muguras sāpju iemesli.	20
• Somatiskie muguras sāpju iemesli	20
• Psiholoģiskie muguras sāpju iemesli	20
Hroniskas muguras sāpes (muguras sāpes kā slimība).	22
Komplīcētas muguras sāpes	23
Ar muguru saistītās sāpes	24

KO DARĪT JEB IETEIKUMI PACIENTAM

MUGURAS SĀPJU ĀRSTĒŠANĀ 27

Akūtas muguras sāpes 28

• Pirmais ārstēšanas etaps 28

• Otrais ārstēšanas etaps 37

Hroniskas muguras sāpes 37

MUGURAS SĀPJU ĀRSTĒŠANAS METODES 40

Fiziskās terapijas metodes 41

Ergonomika 50

Psiholoģiskās ārstēšanas metodes 51

Muguras sāpju medikamentozās ārstēšanas iespējas 59

• Pretsāpju medikamenti 59

• Muskuļu relaksanti 64

• Antidepresanti 64

• Kortikosteroīdi 66

• Nomierinošie medikamenti 67

• Atjaunošanās procesus veicinošie medikamenti 67

• Par medikamentu lietošanu 71

Citas muguras sāpju ārstēšanā izmantotās metodes 73

• Diagnostiskās un ārstnieciskās blokādes un lokālanestēzijas . . 73

• Spinālā un epidurālā atsāpināšana 76

• Refleksoterapijas metodes 77

• Ķirurģiskās ārstēšanas iespējas 78

NOBEIGUMS 79

Brīdinājums! 79

PAR AUTORU 80

Ievads

Gandrīz katrs dzīves laikā sastopas ar vairāk vai mazāk stiprām muguras sāpēm. To, cik izplatītas ir muguras sāpes, grūti pat nojaust, jo daudzi par šo problēmu ilgstoši nerunā, sākotnēji varbūt kautrējoties, vēlāk pieņemot muguras sāpes par neatņemamu savas dzīves sastāvdaļu. Sāpju pāreja hroniskā formā ir ļoti nemanāma, jo daudzi pacienti tikai īslaicīgi vēršas pēc palīdzības pie ārsta, kaut arī sāpes turpina pastāvēt.

Ja atskatās uz dažādiem agrākajos gados veiktiem pētījumiem par muguras sāpēm, var secināt, ka muguras sāpes bija, ir un tuvākajā nākotnē laikam arī būs viena no cilvēku biežākajām sūdzībām. 1975. gads – muguras sāpes ir pacientu otrā biežākā sūdzība. Par tām sūdzas 60,7% iedzīvotāju vecumā no 18 līdz 60 gadiem. 19% tā ir nopietna problēma. 1994. gads – pirmajā vietā nogurumu aizstāj galvassāpes, muguras sāpes saglabā stabilu otro vietu. Pēdējo gadu pētījumi liecina, ka muguras sāpes turpina saglabāt vienu no pirmajām vietām pacientu sūdzību sarakstā. Arī nākotnes vizijas nav pārāk spožas. No muguras sāpēm var izvairīties, tās var ārstēt un izārstēt, bet, ja ne, noteikti ievērojami atvieglot. To apstiprina daudzu pasaules sāpju ārstēšanas centru ilggadējā pieredze un pētījumi. Viens no svarīgākajiem sekmīgas muguras sāpju ārstēšanas pamatnosacījumiem ir vienota pacienta un ārsta izpratne par problēmu. Lai tā varētu izveidoties, ikvienam ir jāsaprot sava mugura un muguras sāpju veidošanās mehānismi. Ja mēs to sapratīsim, skaidrāks kļūs arī ceļš uz izveseļošanu.