

# 16. ΠΟΝΟΣ



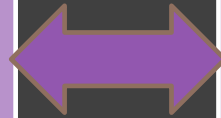
# ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

- Ο πόνος είναι υποκειμενικό συναίσθημα
- Το άτομο εκδηλώνει δυσφορία
  - Προφορική
  - Μη προφορική
  - Και τα δύο μαζί
- Η αντίδραση στον πόνο επηρεάζεται από παράγοντες όπως:
  - Εμπειρίες ζωής
  - Άγχος
  - Προηγούμενη εμπειρία πόνου
  - Κοινωνικο-πολιτισμικοί παράγοντες
  - Κόπωση
  - Επίδραση του περιβάλλοντος του νοσοκομείου
  - Στρεσογόνοι παράγοντες
  - Ηλικία
  - Επίπεδο μόρφωσης
  - Οικογενειακό περιβάλλον

# A. ΤΥΠΟΙ ΠΟΝΟΥ

## Οξύς

- Εμφανίζεται συνήθως αιφνίδια
- Δεν διαρκεί πάνω από 3 μήνες
- Οι επώδυνες περιοχές αναγνωρίζονται καλά
- Συνήθως εμφανίζει
  - Ταχυκαρδία
  - Αύξηση Α.Π.
  - εφίδρωση



## Χρόνιος

- Μπορεί να εμφανιστεί αιφνίδια ή ύπουλα
- Επιμένει πάνω από 3 μήνες
- Οι επώδυνες περιοχές δεν αναγνωρίζονται καλά από το άτομο
- Χαρακτηρίζεται από
  - Αϋπνία
  - Άγχος
  - Επιθετικότητα
  - Απώλεια εμπιστοσύνης στο υγειονομικό προσωπικό
  - Μείωση ενδιαφερόντων
  - Απομόνωση από τους φίλους

# Α. ΤΥΠΟΙ ΠΟΝΟΥ

Ανάλογα με την  
προέλευση  
χαρακτηρίζεται  
σε:

## Σωματικό

- Προέρχεται από το δέρμα, τον υποδόριο ιστό, τους μύς και τα οστά
- Το άτομο μπορεί να εντοπίσει τον πόνο

## Σπλαχνικό

- Προέρχεται από τα εσωτερικά όργανα
- Η εντόπιση του πόνου είναι δύσκολη

## B. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

- Διαβαθμισμένες κλίμακες έντασης του πόνου
  - Κλίμακα Mc Gill
  - Οπτική Αναλογική Μέθοδος
    - Είναι πιο αγαπητή στους ασθενείς
    - Ζητείται από τον άρρωστο να σημειώσει με μολύβι σε ποιο σημείο της γραμμής αντιστοιχεί ο πόνος

---

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Καθόλου πόνος

Ανυπόφορος πόνος

## ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΟΝΟΥ (ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ)

Στην εκτίμηση του χρόνιου πόνου προστίθεται και το ιστορικό πόνου ή ερωτηματολόγιο.

Περιλαμβάνει:

- Δημογραφικά στοιχεία
- Έννοια πόνου για τον άρρωστο
- Παράγοντες που αυξάνουν ή μειώνουν τον πόνο
- Ιστορικό ψυχικής νόσου
- Ιστορικό πόνου
- Μέτρα που χρησιμοποιήθηκαν για την αντιμετώπιση του πόνου

# ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Η ανακούφιση του πόνου αποτελεί μια σημαντική νοσηλευτική πράξη. Σκοποί της φροντίδας του πόνου είναι:

---

Ανακούφιση του πόνου

---

Αντιμέτωπιση των συνεπειών του πόνου (ποιες μπορεί να είναι αυτές;)

---

Διδασκαλία του αρρώστου και της οικογένειας, ώστε να συνεχίσει την αναλγητική θεραπεία στο σπίτι

---

## Γ. ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Πριν από κάθε ενέργεια, γίνεται μια γρήγορη εκτίμηση
- Συγκεντρώνονται τα δεδομένα για την
  - Ένταση
  - Εντόπιση
  - Διάρκεια (συνεχής ή διακοπτόμενος)
  - Πρώτη εμφάνιση
  - Πιθανή αιτία του πόνου και
  - Τους ανακουφιστικούς παράγοντες
- Η ένταση εκτιμάται τουλάχιστον μία φορά σε κάθε βάρδια
- Η ανακούφιση από τον πόνο γίνεται με φαρμακευτική και μη φαρμακευτική αγωγή
- Μείωση του άγχους είναι σημαντική για την ανακούφιση από τον πόνο (το άγχος είναι ένας παράγοντας που μπορεί να αυξήσει ή να ελαττώσει τον πόνο)
- Εμπιστοσύνη στη σχέση νοσηλευτή-αρρώστου (βοηθά στην ανακούφιση από τον πόνο)
  - Όταν ο άρρωστος γνωρίζει πως ο νοσηλευτής πιστεύει πραγματικά ότι πονάει αισθάνεται ανακούφιση που μπορεί να εκφράσει τον πόνο του σε κάποιον.
- Ο πόνος πρέπει να αναφέρεται στα πρώιμα στάδιά του για καλύτερη αντιμετώπισή του



# ΑΛΛΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

- Βελονισμός
  - Είναι μια αρχαία μέθοδος θεραπείας
  - Μικρές βελόνες εισάγονται σε ειδικά σημεία του σώματος ανάλογα με την εντόπιση και τον τύπο του πόνου
  - Ερεθίζουν ίνες μεγάλης διαμέτρου και σταματούν τον πόνο
  - Δεν είναι γνωστό αν παίζει ρόλο ο ψυχικός παράγοντας και η υποβολή στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας
- Διαδερμικός ηλεκτρικός ερεθισμός
  - Διαδερμική εφαρμογή ηλεκτρικού ρεύματος ορισμένης συχνότητας, εφαρμογής και έντασης σε ορισμένα σημεία του σώματος
- Τεχνικές χαλάρωσης
  - Βοηθούν στην ανακούφιση από τον πόνο (γιόγκα, ύπνωση, μουσικοθεραπεία)

# ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## Μη οπιοειδή

- Τα πιο γνωστά: ασπιρίνη (χορηγείται μετά από το φαγητό γιατί ερεθίζει τον βλεννογόνο του στομάχου), παρακεταμόλη
- Τα μη οπιοειδή πρέπει να δίνονται:
  - Σε τακτά χρονικά διαστήματα
  - Στη σωστή δόση
  - Μόνα τους ή σε συνδυασμό με τα οπιοειδή
  - Να παρακολουθείται ο άρρωστος για εμφάνιση παρενεργειών

## Οπιοειδή

- Μορφίνη, σκοπολαμίνη κ.ά
- Ανεπιθύμητες ενέργειες μορφίνης: δυσκοιλιότητα, υπνηλία, επίσχεση ούρων, ναυτία, έμετος
- Χορήγηση από το στόμα ή παρεντερικά
- Σε αρρώστους στο τελικό στάδιο καρκίνου χορηγούνται μεγάλες ποσότητες οπιοειδών, επειδή ο πόνος αυξάνεται με την εξέλιξη της νόσου ή αποκτά ανοχή στην αναισθησία

## Επισκληρίδια ή υπαραχνοειδής έγχυση οπιοειδών ή τοπικών αναισθητικών

- Αποτελεσματική για την αντιμετώπιση του μετεγχειρητικού πόνου