

# FÁJDALOM

## Mi történik, amikor fáj valamink?

A fájdalom az agy által kibocsátott jel. Bár a fájdalom kellemetlen érzés, fontos célt szolgál, hiszen tudatja a testtel, hogy valami nincs rendben, figyelmünket arra irányítja, hogy minél hamarabb elhárítsuk a fájdalmat okozó jelenséget.

## Mi az akut fájdalom?

Jellemzően hirtelen jelentkező és rövid idő után elmúló intenzív fájdalom, amely ha hosszú ideig nem múlik el, krónikussá válhat.

A hirtelen jelentkező fájdalom okát sokszor tudjuk. Lehet például egy lábujjbeütés vagy sportsérülés, de az is előfordul, hogy a fájdalom oka ismeretlen.

## Mi a krónikus fájdalom?

Szinte mindennap vagy mindennap, legalább 6 hónapon keresztül vagy annál hosszabb ideig fennálló fájdalom

Intenzitását tekintve lehet *enyhe vagy súlyos*, idői megjelenése lehet *időszakos vagy folyamatos*, a fájdalommal élő személy életminőségére nézve pedig lehet irritáló vagy akár rokkantságot is okozó.



## Fájdalom esetén forduljunk orvoshoz, ha...

...hirtelen jelentkező, intenzív vagy erős fájdalmat tapasztalunk,  
...a fájdalom nem múlik el vagy nem javul néhány nap alatt,  
...a fájdalom súlyosbodik,  
...úgy gondoljuk, hogy sérülésünk orvosi figyelmet igényel, elfertőződött vagy csonttörést szenvedtünk,  
...a fájdalom a mellkasunkban jelentkezik,  
...hónapokig vagy akár évekig tartó krónikus fájdalmat tapasztalunk,  
...a fájdalom zavarja az alvásunkat, befolyásolja a hangulatunkat vagy megzavarja a mindennapi tevékenységeinket,  
...napokig fájdalomcsillapítókat szedünk.

## MIKOR FORDULJUNK ORVOSHOZ?



**erősödő  
fájdalom**



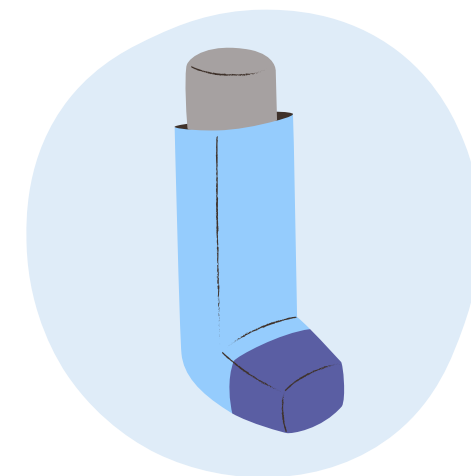
**alvási  
nehézség**



**gyengeség a  
lábakban**



**mellkasi  
fájdalom**



**nincs  
megkönnyebbülés**



**éjszakai  
köhögés**



**szokásosnál  
nagyobb fáradtság**



**mellkasi  
szorítás**

Állapotfelmérésnél segítséget jelenthet a **fájdalomnapló** vezetése. Ehhez az alábbi szempontokat érdemes figyelembe venni:

- gyakoriság, időtartam és súlyosság,
- kapcsolódó tünetek,
- gyógyszeresedési szokások,
- lehetséges tényezők, amelyek hozzájárulhattak a fájdalom kialakulásához,
- nőknél a fájdalom összefüggése a menstruációs ciklussal,
- stressz-szint az intenzívebb fájdalommal teli napokon,
- fájdalommal kapcsolatban jelentkező gondolatok.