

# Co víme o stárnutí a bolesti

**Vědecké vysvětlení toho, proč starší lidé více trpí bolestí a co je možné s tím udělat.**

Domníváte se, že s přibývajícím věkem přichází i více bolesti? Máte pravdu.

Výzkum ukazuje, že starší lidé zažívají pocity bolesti ve srovnání s mladšími generacemi mnohem častěji, ale zároveň méně pravděpodobně se dostanou k odpovídající léčbě. Studie vedená v USA Centry pro kontrolu nemoci ukazuje, že přibližně 50 milionů starších lidí trpí nepříjemnou nebo chronickou bolestí každý rok – následkem ztuhlých stárnoucích kloubů, nemocí jako je rakovina, zranění nebo operací. A značně vysoký počet (okolo 40%) z nich nedostane adekvátní terapii této bolesti.

Stárnutí a bolest však spolu nutně nemusí jít ruku v ruce.

Systematický přehled publikovaný v *Journal of the American Medical Association*, odhaluje rezervy v léčbě bolesti u seniorů a hledá možnosti terapie, které nejlépe fungují. Výzkum byl vedený Translačním výzkumným ústavem pro bolesti v pozdějším věku (Translational Research Institute for Pain in Later Life - TRIPLL) na fakultě Cornellovy Univerzity. Závěry shrnují 92 studií (35 hodnotí účinnost léků proti bolesti a 57 jiné formy léčby). Zde jsou:

- Starší lidé nevstřebávají léky tak dobře jako mladí lidé a hůře odvádějí toxiny ze svého těla.
- Pacienti se smyslovými a kognitivními poruchami, nemusí být schopni adekvátně popsat jejich bolestivost.
- Lékaři se často obávají účinků dlouhodobě podávaných léků, zvláště pokud pacient užívá léky i na jiné chronické onemocnění, jako například vysoký krevní tlak nebo cukrovka.
- Pacienti obvykle vnímají léčbu bolesti jako „slabost“ a překonávání bolesti vidí jako znamení síly staršího člověka.
- Pacienti vyhledávají léčbu bolesti méně často, pokud nemají silný a důvěrný vztah se svými lékaři.

Přehled také ukazuje ověřené přístupy k managementu bolesti u starších lidí. Zejména nejprve vyzývá pacienty, aby se svými lékaři probrali možnosti výběru léků proti bolesti. Acetaminophen (paracetamol) – který se prodává pod názvem Tylenol (u nás např. Paralen – pozn.překl.) – je v případě seniorů lékem první volby, protože má nejmenší riziko vedlejších účinků. Souhrn také doporučuje, aby nesteroidní protizánětlivé léky (NSAIDs) byly užívány pouze krátkou dobu, kvůli rizikům spojeným se srdečními, ledvinovými problémy a žaludečními vředy.

Intervence bez použití farmak může také mít velký účinek v úlevě bolesti, zvláště pokud je vedena současně s léky proti bolesti. Široká škála terapií pro starší lidi nabízí úlevu: kognitivně-behaviorální terapie, masáže, akupunktura, vzdělávací programy, tai-či, jóga a jiné cvičení. Klíčové je probrat tyto možnosti s vaším lékařem a zvolit konkrétní plán terapie bolesti, který obsahuje vaše osobní cíle.

Závěrem, důležitým zjištěním publikovaného přehledu je, že lékaři by měli být proaktivní, naslouchat pacientovu hodnocení bolesti a nabízet mnohostranný přístup terapie bolesti. Vyhledejte si lékaře, který vám naslouchá a reaguje adekvátně na váš zhoršující se stav bolesti. Zodpovědný lékař vás může také navést na organizace, které vám mohou pomoci podpořit váš léčebný plán, jako jsou např. komunitní centra, fitness centra, poskytovatelé alternativních zdravotnických služeb.

„Lékaři a jiní pracovníci ve zdravotnictví by měli pacienty podpořit v odhodlání si osvojit širokou škálu terapeutických postupů zvládnání bolesti,“ říká dr.Cary Reid, geriatr Weill Cornell Medical College a ředitel TRIPLL. „Vzhledem k obavám mnoha starších lidí ohledně negativních účinků léčivých přípravků je zvláště důležité podporovat používání jiných terapií, jako je vizualizace, masáž, relaxace svalů a cvičení.“

Odnesete si tuto zprávu: I když je bolest u starších lidí běžná, existuje způsob její léčby. Vybudování dobrého vztahu se svými lékaři a jinými poskytovateli péče, objevování široké škály možností – léků, terapií a fyzické aktivity, jsou účinnými způsoby jak zvládnout bolest ve starším věku.

Reference: Makris, U. E., Abrams, R. C., Gurland, B., & Reid, M. C. (2014). Management of Persistent Pain in the Older Patient. *Jama*,312(8), 825. doi:10.1001/jama.2014.9405

Autor: The Bronfenbrenner Center for Translational Research, Evidence-Based Living

Zdroj: <https://www.psychologytoday.com/blog/evidence-based-living/201704/what-we-know-about-aging-and-pain>

Přeložila: MVDr. Petra Otychová