

AMIT A FÁJDALOMCSILLAPÍTÓKRÓL TUDNI KELL...

A fájdalom gyakori tünet, mindenki jól ismeri. Néha bármit megtennénk az enyhülés érdekében...de nem árt tisztában lenni a különböző szerek hatásával illetve mellékhatásával...

A terápia feltétele a pontos diagnózis, ez érvényes a fájdalomra is. A kezelés megkezdése előtt mindig ki kell deríteni a kiváltó okot és lehetőleg annak megszüntetésére kell törekedni. Ha nem így teszünk, akár nagyobb bajt is okozhatunk – ha pl a gyomorfájdalmat fekély okozza, nagyon káros azt „csupán” a fekélyt még elmélyítő fájdalomcsillapító pirulával kezelni a valós terápia helyett.

Másfelől tisztázandó, vajon akut, átmeneti pl. foghúzás utáni fájdalomról, vagy tartós, krónikus fájdalomról van szó. Az akut fájdalom általában figyelmeztető, figyelemfelkeltő szerepet tölt be, míg a krónikus fájdalom maga már egy önálló betegséggé alakulhat.

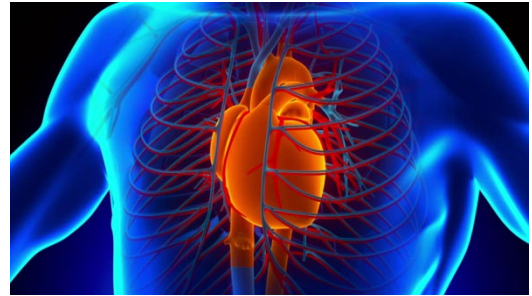


Ismeretes, hogy mindenki másképp reagál a fájdalomcsillapítókra, ezért jó hogy sokféle hatóanyag áll a rendelkezésünkre. A fájdalmat különböző idegpályák és agyi területek továbbítják, mire tudatosul bennünk. A különféle hatóanyagcsoportokkal ezeket az útvonalakat lehet blokkolni, vagy legalábbis az ingerületátvitelt blokkolni.

NON-SZTEROID GYULLADÁSCSÖKKENTŐK : KÁROSÍTHATJÁK A GYOMROT, A SZÍVET ÉS A VESÉT

Létezik egy hatóanyagcsoport amit már szinte mindenki szedett életében, a fájdalmat lokálisan, a keletkezés helyén blokkolják. Közülük jónéhány hatóanyag már rég forgalomban van: ilyenek pl ibuprofen, diclofenac, de ide sorolható az aspirin is. Közös vonásuk, hogy a fájdalom keletkezésében

fontos enzim, a ciclooxigenáz termelődését gátolják. Mivel azonban ez az enzim felel a gyomornyálkahártyát védő bevonat termelődésében is, ezek a fájdalomcsillapítók hírhedt „gyomorgyilkosok”. További mellékhatásuk –és ezért szedik sokan az Aszpirint rendszeresen -, hogy bizonyos mértékben gátolják a vérrögképződést. Ezzel együtt azonban fokozzák a vérzékenységet...Az utóbbi években összegyűlt tapasztalatok szerint ezért ezek a hatóanyagok sajnos pont hogy növelik a szív-és érrendszeri megbetegedések kockázatát.



Ami az Aszpirint illeti, szedése esetén fennáll az asztmás panaszok kialakulásának veszélye is, valamint gyermekeknek és fiatalok számára tilos adni, mivel súlyos májkárosodást okozhat!

A nonszteroid hatóanyagokat főleg fej-és hátfájás, ízületi és menstruációs fájdalmak csillapítására alkalmazzák. Jó hír, hogy szedésük függőséget nem okoz.

PARACETAMOL : ALTERNATÍVA, DE KINEK ÉS MENNYIT?

A paracetamol elsősorban fájdalom-és lázcsillapító, de gyulladáscsökkentő hatása meglehetősen gyenge, viszont a gyomrot nem irritálja. Mellékhatások szempontjából a legjobban tolerálható fájdalomcsillapító hatóanyag. Ezért van lehetőség – indokolt esetben – terhesség alatt beszedni és gyerekeknek is adható. A dózisokra viszont nagyon figyelni kell! Egyszerre legfeljebb 1 g, naponta max 4 g vehető be. A kiszerelési egységekben azonban előfordul, hogy 10-15 g is található, így ha valaki 10 grammot vagy annál nagyobb mennyiséget vesz be, az sajnos 50%-ban halálos kimenetelű...



AZ „ÖNGYÓGYSZERELÉS” VESZÉLYEI

Akut fájdalom esetén fontos elv: annyit amennyi feltétlenül szükséges, olyan keveset és olyan rövid ideig amennyire lehetséges. A

vénymentesen kapható gyógyszerek top 10-es listáján hat vagy hét fájdalomcsillapító szerepel. Szedésük hétköznapi dolog – anélkül, hogy a paciens tisztában lenne milyen kockázatot vállal. A szervezet túlterhelése, megmérgezése sajnos nem ritka.

Hogyan lehet felismerni a túladagolást? Sajnos legtöbbször sehogy. Legtöbbször jóideig semmilyen panasz nem jelentkezik, esetleg enyhe gyomor-bélrendszeri kellemetlenségek, szédülés, levertség vagy fejfájás.

Az ibuprofen és a diclofenac már korábban is gyakran volt bírálatok tárgya, mert vesekárosító hatásuk sajnos beigazolódott. A koffeint is tartalmazó készítmények kedélyjavító hatása miatt pedig fennáll a veszélye a rászokásnak és a gyógyszerfüggőségnek, ami súlyos mellékhatásokkal jár.

TERMÉSZETES MEGOLDÁSOK – ORTOMOLEKULÁRIS TERÁPIA:

A fájdalomcsillapítók rendszeres használata sok szempontból mára nyilvánvalóvá vált, hogy aggályos. A tápanyagokat terápiás céllal alkalmazó ún. ortomolekuláris medicina kíméletesen képes enyhíteni a kínzó tüneteket.



A tápanyagok hiánya felerősíti a fájdalmakat

Nem léteznek fájdalomcsillapító vitaminok, ásványi anyagok, ezért ezekkel hiába akarnánk megszüntetni, csillapítani fájdalmainkat. Léteznek azonban olyan fájdalommal járó betegségek, melyek bizonyos tápanyagok hiányában fejlődnek ki, illetve ennek következtében felerősödnek a panaszok.

A fibromalgiát gyakran lágyrészreumának is nevezik – helytelenül, hiszen szemben a gyulladásos folyamatoknál, ahol a D-vitamin, szelén, omega3 zsírsavak, antioxidánsok segítenek....- itt nem, hiszen az izmok és inak fájdalmáról van szó. Ha a fájdalomhoz depresszió, álmatlanság és erőteljes édesség utáni vágy társul, joggal gyanakodhatunk



szerotoninhiányra. A szerotonin prekuzora, előanyaga az L-Triptofán, egy aminosav, ami lényegében minden fehérjét tartalmazó élelmiszerben megtalálható.

Mivel azonban az egyes fehérjék a beépülés során egymással konkurrálnak, így a triptofán könnyen háttérbe szorul. A triptofán azonban ahhoz, hogy több biokémiai lépésen át át tudjon szerotoninná alakulni Cinkre, B6 vitaminra a görcsoldáshoz pedig Magnéziumra is szükség van.

MIGRÉN – AZ ELVISELHETETLEN FEJFÁJÁS

A migrénrohamok lényege, hogy a véredények először görcsösen összehúzódnak, majd hirtelen kitágulnak, ez okozza a heves fájdalmat. Ha sikerül a migrén első stádiumában az erek „görcsét” megelőzni, akkor nem lép fel az értágulat sem, vagyis a migrén.



Magnézium adagolásával a rohamok gyakoriságát jelentősen lehet csökkenteni, a napi 150 mg-os dózist fokozatosan, ún.hasmenéshatárig növelni. Ha ez nem lenne elegendő a B2 vitamin (riboflavin) illetve a a koenzim Q10 nagy dózisú szedése ajánlott.



A MAGNÉZIUM A PMS ELLEN IS HATÁSOS

Amennyiben a menstruációt megelőzően depressziós hangulat vagy fokozott ingerlékenység is jelentkezik, az előbb említett szerotonin (L-Triptofán) terápiával kezelhetünk. Amennyiben a menstruációs fájdalmakra a görcs jellemző, akkor annyi magnéziumot kell szedni amennyit a bélrendszer még elvisel.

Ha a legfőbb probléma az emlőfeszülés, az inkább hormonális jellegű panasz, aminek következtében fokozódik a kötőszövetekben a vízvisszatartás. Ilyenkor a barátcserje tehet jó szolgálatot – bár ez már a fitoterápia tárgykörébe tartozik.



Ma már tudjuk, hogy a PMS kialakulásában gyulladásos folyamatok is szerepet játszanak, amit az omega3 zsírsavak (halolaj, lenolaj) rendkívül hatásosan tudnak kordában tartani. A gamma-linolénsav (ligetszépe olaj) szintén kedvez a gyulladáscsökkentő prosztaglandinok termelődésének.

Az említett, erős fájdalmakkal járó tünetek enyhítésében – mint látjuk rengeteg módszert, lehetőséget találunk. Én mégis – hivatásomnál és hitvallásomnál fogva – inkább a természet patikáját javaslom mindenkinek...



Kautzky-Szemők Adrienn
okl.természetgyógyász
fitoterapeuta, reflexológus
06-30-680-2271



www.kezedbenazegeszseg.hu