

Pain Awareness Month

Σεπτέμβριος: Μήνας Ευαισθητοποίησης για τον Πόνο

Το 2001, η Αμερικανική Ακαδημία Ιατρικής Πόνου (American Academy of Pain Medicine), όρισε τον Σεπτέμβριο ως μήνα ευαισθητοποίησης για τον πόνο. Στόχος του ιδρύματος πόνου των Ηνωμένων Πολιτειών (USA Pain Foundation) για την φετινή χρονιά, είναι η ευαισθητοποίηση των Αμερικανών πολιτών σχετικά με τα κρίσιμα ζητήματα που αντιμετωπίζουν 50 εκατομμύρια Αμερικανοί που ζουν με τον χρόνιο πόνο. Το hashtag #Pain Counts δείχνει την σημασία του χρόνιου πόνου και την επίδραση που έχει στην καθημερινότητα των ανθρώπων που την βιώνουν. Καθημερινά, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του ιδρύματος, θα δημοσιεύεται ένα βίντεο με την εμπειρία ενός ανθρώπου που βιώνει τον χρόνιο πόνο αλλά και ένα άρθρο σχετικά με την φροντίδα και την διαχείριση του χρόνιου πόνου. (www.uspainfoundation.org)



Η Διεθνής Ένωση Μελέτης Πόνου (International Association Study of Pain) στοχεύει την φετινή χρονιά να ευαισθητοποιήσει το κοινό γύρω από το θέμα του πόνου, όπως θέματα διαχείρισης και εξατομικευμένης αντιμετώπισης του, αλλά και να μεταφέρει την σπουδαία δουλειά που επιτελούν οι επαγγελματίες υγείας που διαχειρίζονται τον πόνο.

(www.iasp-pain.org)



ΜΙΚΡΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ:

Το 2019 αποτέλεσε παγκόσμιο έτος κατά του πόνου στις ευάλωτες ομάδες βάσει της Διεθνούς Ένωσης Μελέτης Πόνου (IASP) και της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πόνου (European Federation Pain-www.europeanpainfederation.eu). Τα παιδιά ανήκουν στις ευάλωτες ομάδες και χρειάζονται ειδική φροντίδα στην διαχείριση του πόνου. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο πόνος στα παιδιατρικά νοσοκομεία υποεκτιμάται και δεν αντιμετωπίζεται σωστά ⁽¹⁻⁷⁾. Μια πρόσφατη ανασκοπική μελέτη έδειξε ότι στις μονάδες εντατικής θεραπείας νεογνών, πραγματοποιούνται 7 με 17 επώδυνες διαδικασίες καθημερινά, με πιο συχνές την φλεβοκέντηση, το τρύπημα της φτέρνας και την τοποθέτηση φλεβικού καθετήρα ⁽¹⁾. Αξιοσημείωτο είναι και το γεγονός, ότι στην πλειοψηφία των νεογνών, δεν χορηγείται αναλγησία κατά την διαδικασία των επώδυνων διαδικασιών ⁽⁸⁾. Τα παιδιά κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας τους θα υποβληθούν σε διάφορες επώδυνες διαδικασίες, με πιο συχνή του εμβολιασμού τους, καθώς και πιο εξειδικευμένες διαδικασίες ανάλογα με την πάθηση τους (π.χ. οσφινοντιαία παρακέντηση, υπερηβική παρακέντηση κ.α) Οι εμβολιασμοί αποτελούν την πιο συχνή αιτία φόβου των παιδιών ως προς τις βελόνες αλλά και πόνου ⁽⁹⁻¹¹⁾. Η μη αποτελεσματική διαχείριση και αντιμετώπιση του πόνου στα παιδιά, έχει αρνητικές και μακροπρόθεσμες συνέπειες, όπως αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα ⁽¹²⁻¹³⁾. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που βίωσαν έντονο πόνο στην νεογνική ηλικία, εμφανίζουν αυξημένη ευαισθησία στον πόνο ⁽¹⁴⁾ και μειωμένη κινητικότητα ⁽¹⁵⁾. Επίσης, έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά που εκτίθενται στον πόνο σε νεογνική ηλικία έχουν μακροπρόθεσμες συνέπειες στην ενήλικη ζωή τους, όπως χρόνιος πόνος, κατάθλιψη και άγχος ⁽¹⁶⁻¹⁸⁾. Συνεπώς, η αντιμετώπιση του παιδιατρικού πόνου αποτελεί επιτακτική ανάγκη. Ένας άλλος σημαντικός σταθμός στην ιστορία του πόνου, ήταν το συνέδριο που πραγματοποιήθηκε στη Γενεύη της Ελβετίας στις 11 Οκτωβρίου 2004, όπου το θέμα για την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Πόνου, ήταν ότι **η ανακούφιση από τον πόνο** πρέπει να αποτελεί **ανθρώπινο δικαίωμα**. Το πρόγραμμα χρηματοδοτήθηκε από την Διεθνή Μελέτη Πόνου (IASP), τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Πόνου (EFIC) και πραγματοποιήθηκε παγκόσμια διαδικτυακή μετάδοση, οπότε κοινό και ιατρονοσηλευτικό προσωπικό είχαν την δυνατότητα να παρακολουθήσουν. Ο πόνος, και ιδιαίτερα ο χρόνιος πόνος είναι σημαντικός και επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων καθημερινά. Σε αναπτυσσόμενα μέρη του κόσμου, δεν παρέχεται καθόλου ή παρέχεται ελάχιστα ανακούφιση από τον πόνο. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους ασθενείς με HIV/AIDS και καρκίνο, αλλά και για εκατομμύρια ανθρώπων που τραυματίζονται καθημερινά στο δρόμο, καθώς επίσης και για άτομα που υποβάλλονται σε χειρουργικές επεμβάσεις. Ο πόνος όπως αναφέρθηκε, είναι σχετικά «παραμελημένος» από τις κυβερνήσεις, παρά το γεγονός ότι η μη αποτελεσματική διαχείριση του επιβαρύνει την οικονομία του κάθε κράτους. Τα κυριότερα σημεία του συνεδρίου εστιάζονταν στο ότι θα πρέπει να αυξηθεί η ενημέρωση για τον πόνο παγκοσμίως, να αναγνωριστεί ο χρόνιος πόνος σαν μια ασθένεια από μόνη της, αλλά και πάνω από όλα να αναγνωριστεί η ανακούφιση από τον πόνο ως ανθρώπινο δικαίωμα. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι η παρακάτω δήλωση σχετικά με τον πόνο, υποβλήθηκε στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο το 2001 και εγκρίθηκε από τον IASP και το EFIC το 2004.

«Ο πόνος είναι ένα σημαντικό πρόβλημα στην καθημερινή παροχή φροντίδας παγκοσμίως. Αν και ο οξύς πόνος μπορεί να θεωρείται σύμπτωμα ασθένειας ή τραυματισμού, ο χρόνιος και επαναλαμβανόμενος πόνος είναι ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, μια ασθένεια από μόνη της »⁽¹⁹⁾.

ΚΕΙΜΕΝΟ: Νικολαΐδου Βασιλική Μαρία, Νοσηλεύτρια Π.Ε., MSc. PhD(c), Εξειδικευμένη νοσηλεύτρια παιδιατρικού πόνου

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- 1.** Birnie KA, Chambers CT, Fernandez CV, Forgeron PA, Latimer MA, McGrath PJ, Cummings EA, Finley GA. Hospitalized children continue to report undertreated and preventable pain. *Pain Res Manag* 2014;19(4):198-204
- 2.** Friedrichsdorf SJ, Postier A, Eull D, Weidner C, Foster L, Gilbert M, Campbell F. Pain Outcomes in a US Children's Hospital: A Prospective Cross-Sectional Survey. *Hospital pediatrics* 2015;5(1):18-26.
- 3.** Shomaker K, Dutton S, Mark M. Pain Prevalence and Treatment Patterns in a US Children's Hospital. *Hospital pediatrics* 2015;5(7):363-370.
- 4.** Stevens BJ, Harrison D, Rashotte J, Yamada J, Abbott LK, Coburn G, Stinson J, Le May S. Pain assessment and intensity in hospitalized children in Canada. *The journal of pain: official journal of the American Pain Society* 2012;13(9):857-865.
- 5.** Taylor EM, Boyer K, Campbell FA. Pain in hospitalized children: a prospective cross-sectional survey of pain prevalence, intensity, assessment and management in a Canadian pediatric teaching hospital. *Pain Res Manag* 2008;13(1):25-32.
- 6.** Twycross A, Collis S. How well is acute pain in children managed? A snapshot in one English hospital. *Pain Manag Nurs* 2013;14(4):e204-215.
- 7.** Walther-Larsen S, Pedersen MT, Friis SM, Aagaard GB, Romsing J, Jeppesen EM, Friedrichsdorf SJ. Pain prevalence in hospitalized children: a prospective cross-sectional survey in four Danish university hospitals. *Acta Anaesthesiol Scand* 2016.
- 8.** Roofthoof DW, Simons SH, Anand KJ, Tibboel D, van Dijk M. Eight years later, are we still hurting newborn infants? *Neonatology* 2014;105(3):218-226.
- 9.** Edwards KM, Hackell JM, Committee On Infectious Diseases TCOP, Ambulatory M. Countering Vaccine Hesitancy. *Pediatrics* 2016;138(3).
- 10.** Kennedy A, Basket M, Sheedy K. Vaccine attitudes, concerns, and information sources reported by parents of young children: results from the 2009 HealthStyles survey. *Pediatrics* 2011;127 Suppl 1:S92-99.

11. Taddio A, Ipp M, Thivakaran S, Jamal A, Parikh C, Smart S, Sovran J, Stephens D, Katz J. Survey of the prevalence of immunization non-compliance due to needle fears in children and adults. *Vaccine* 2012;30(32):4807-4812.
12. Anand KJ, Barton BA, McIntosh N, Lagercrantz H, Pelausa E, Young TE, Vasa R. Analgesia and sedation in preterm neonates who require ventilatory support: results from the NOPAIN trial. *Neonatal Outcome and Prolonged Analgesia in Neonates. Arch Pediatric Adolescent Medicine* 1999;153(4):331-338.
13. Taddio A, Katz J, Ilersich AL, Koren G. Effect of neonatal circumcision on pain response during subsequent routine vaccination. *Lancet* 1997;349(9052):599-603.
14. Victoria NC, Murphy AZ. Exposure to Early Life Pain: Long Term Consequences and Contributing Mechanisms. *Current Opinion Behavioral Science* 2016;7:61-68.
15. Grunau RE, Whitfield MF, Petrie-Thomas J, Synnes AR, Cepeda IL, Keidar A, Rogers M, Mackay M, Hubber-Richard P, Johannesen D. Neonatal pain, parenting stress and interaction, in relation to cognitive and motor development at 8 and 18 months in preterm infants. *Pain* 2009;143(1-2):138-146.
16. Brattberg G. Do pain problems in young school children persist into early adulthood? A 13-year follow-up. *European Journal Pain* 2004;8(3):187-199.
17. Hestbaek L, Leboeuf-Yde C, Kyvik KO, Manniche C. The course of low back pain from adolescence to adulthood: eight-year follow-up of 9600 twins. *Spine (Phila Pa 1976)* 2006;31(4):468-472.
18. Victoria NC, Murphy AZ. Exposure to Early Life Pain: Long Term Consequences and Contributing Mechanisms. *Current Opinion Behavioral Science* 2016;7:61-68.
19. Lipman AG. Pain as a human right: the 2004 Global Day Against Pain. *Journal Pain Palliative Care Pharmacotherapy* 2005;19(3):85-100.

ΠΡΟΣΕΧΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΑΙ ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΠΟΝΟΥ:

- **ΗΜΕΡΙΔΑ / 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2021:** Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΠΟΣΠΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΦΛΕΒΟΚΕΝΤΗΣΗ / ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
- **ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ / 4-6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2021:** EFIC VIRTUAL PAIN SUMMIT
- **ΣΥΝΕΔΡΙΟ / 27-30 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2022:** 12th CONGRESS OF THE EUROPEAN PAIN FEDERATION EFIC IN DUBLIN, IRELAND