

Valust lahti

Haigestumisel on valu organismi esimene signaal.

Valu võib olla äge või krooniline, tugev või nõrk, pidev või puhanguline.

Äge valu – organismi kaitsereaktsioon

Äge valu on organismi kaitsereaktsioon mingile kahjulikule tegurile. Need tegurid ärritavad kudedes paiknevaid valuretseptoreid. Sealt kulgevad valuimpulsid läbi piiridenärvisüsteemi seljaajju ja edasi peajju.

Äge valu ei kesta kaua, ajutüves ja ajukoores paiknevad struktuurid takistavad mõne aja pärast valuimpulside liikumist peajukoore ja valu kaob.

Enamasti viitab valu mingile haigusele, näiteks võib äge kõhuvalu viidata ussripikupõletikule. Mõne haiguse ainsaks sümptomiks ongi valu, näiteks seljavalu.

Tuleb ette pidevat valu ja valusööstusid. Valusööstused algavad äkki, ootamatult ja kestavad lühemat või pikemat aega.

Valuhoog rindkeres võib viidata südamelihase infarktile, kõhus – sapi- või neerukividele.

Igasugune esimest korda tekkinud tugev valusööst vajab arsti konsultatsiooni (kiirabi või perearsti).

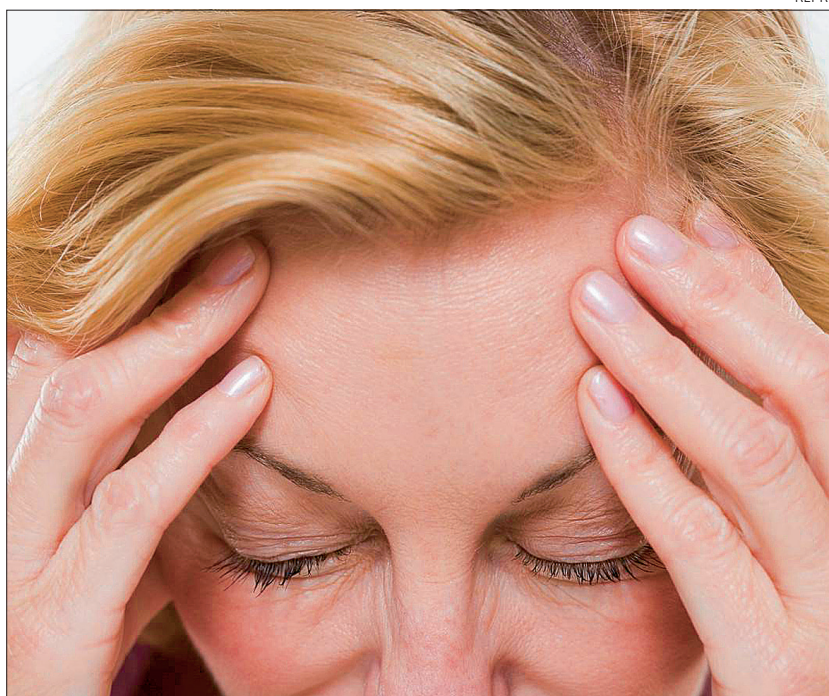
Krooniline valu – kohastumishäire

Kroonilise valu korral pole enam tegu organismi kaitsereaktsiooniga, see on pigem kohastumishäire. Kui valu on kestnud mõned kuud, loetakse see krooniliseks.

Kroonilise valu puhul säilib nn valumälu nii kesk- kui ka piiridenärvisüsteemis, mille tõttu inimene võib tunda valu edasi ka siis, kui valu algne põhjus on kadunud.

Kroonilist valu soodustavad negatiivsed emotsioonid, näiteks hirmutunne, masendus.

Kroonilise valu tagajärjel võivad tekkida unehäired, isutus, kaalu-



Valust vabanemiseks tuleb eelkõige ravida haigust, mis valu põhjustab.

langus, väheneda töövõime; inimene võib ka endasse sulguda, tekkida võivad depressioon, ärevus, hirm ja muu selline.

Eakad kurdavad sageli valu üle

Eakatel esineb kroonilist valu tunduvalt rohkem kui keskealistel. Selle põhjuseks on füsioloogilised vanadusmuutused, sagenenud somaatilised haigused ja psühholoogilised muutused.

Eakatel esineb sageli mitu haigust korraga: luude ja liigeste haigused, kõrgevererõhuhaigus, südamelihase isheemiatõbi, aju vereringe häired. Kroonilise valu üle kaebab 61% eakatest.

Kuidas valuga toime tulla?

Valust vabanemiseks tuleb eelkõige ravida haigust, mis valu põhjustab, kasutades näiteks põletikuvastaseid ravimeid.

Valuvaigistitest on eelistatud mittetähtsustatud ravimid, ehkki arst määrab mõnikord vajadusel opiaate, näiteks tugeva valuvaigistava toimega morfiini.

Kõige sagedamini kasutatakse, näiteks peavalu korral, salitsüülhappe derivaate (atsetüülsalitsüülhapet) või paratsetamooli.

Viimast ei ole soovitatav tarvitada pikka aega, samuti maksahaiguse korral, sest sel preparaadil on toksiline toime maksale.

Atsetüülsalitsüülhappe, ibuprofeeni, ketoprofeeni, diklofenaki ja indometasiini avaldavad lisaks valuvaigistavale ka põletikuvastast toimet, kuid võivad pikaajasel kasutamisel mao limaskestast ärritada ja põhjustada isegi verejooksu seedetraktis.

Viimasel ajal soovitatakse kasutada Relifexi (nabumetooni), mis põhjustab harvem seedetrakti ärritusnähtusid. Eriti soovitatakse seda luude-liigeste haiguste – liigeste valu, jäikus, turse ja liikumise piiratus – korral.

Mõnikord täiendatakse ravi valuvaigistiga uinuti või antidepressandiga (nt Coaxiliga). Sealjuures peab teadma, et antidepressant ei anna kohest raviefekti.

Vajadusel määrab arst raviks kortikosteroidide (tugevatoimelisi põletikuvastaseid aineid – toim).

Mõnikord manustab arst ravimit otse valutavasse liigesesse. Kasutatakse ka põletikuvastaseid ja valuvaigistavaid geele ning salve.

Kui arst lubab, on otstarbekas ravimeid vahetada või lühiaegseid ravivaheaegu pidada.

Enamasti tuleb valuravi korral elustiili mingil määral muuta; vahel tuleb ravivõimelda, kasutada abivahendeid: selja tugikorsett, kepp, kargud jms. Mõnikord kasutatakse liigese endoproteesimist (asendamist tehismaterjalist liigesega – toim).

Ravile halvasti alluva kroonilise valu korral on soovitatav pöörduda spetsiaalsesse valukabinetti.