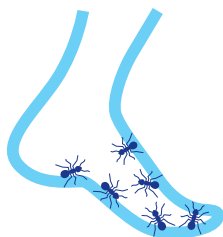


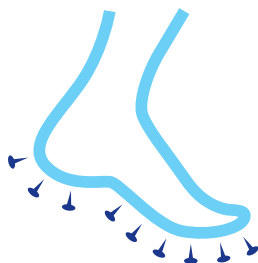
# Nevropatska bolečina je lahko:



pekoča



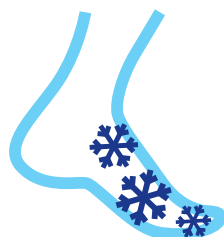
gomazeča/  
mravljinčava



zbadajoča



sunkovita/  
elektrizirajoča



mrazeča

## PR(A)VI KORAKI PRI SLADKORNI BOLEZNI

### Nevropatska bolečina



[www.sladkorna.si](http://www.sladkorna.si)

## Bolečina

Bolečina je neprijetna čutna in čustvena izkušnja, ki nastane zaradi poškodbe ali bolezni in je prvi znak, da se na ali v telesu nekaj dogaja.

**Akutna bolečina** je kratkotrajna in mine ob koncu bolečinskega dražljaja ali po ozdravitvi. Običajno traja nekaj dni do nekaj tednov, njena vloga je varovalna in služi kot opozorilo.

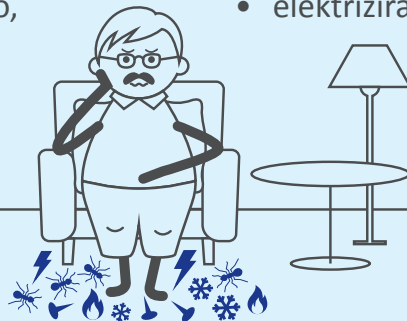
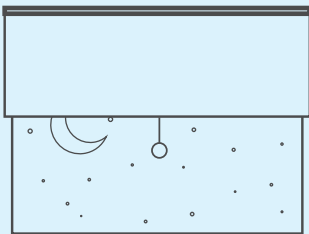
**Kronična bolečina** je dolgotrajna, traja več kot 3 mesece. Pogosto zahteva dolgotrajno obvladovanje in pomeni veliko fizično in psihično breme za posameznika ter negativno vpliva na njegovo kakovost življenja.

## Nevropatska bolečina

- Je specifična vrsta kronične bolečine, ki nastane zaradi okvare ali bolezni živca oziroma živčevja, ki zaznava bolečino.
- **Navadno je huda in zelo zmanjša zmožnost za opravljanje vsakodnevnih aktivnosti. Nima varovalne vloge, zato jo je treba pravočasno opredeliti in ustrezno zdraviti.**
- Pojavlja se **spontano** ali ob rahlem dotiku, običajno v sunkih in valovih, ali pa vztraja in traja dolgo časa.

Bolniki jo opisujejo kot:

- bliskovito,
- prebadajočo,
- pekočo,
- ostro,
- zbadajočo,
- žarečo,
- mravljinčavo,
- elektrizirajočo.



- Pogosto se **poslabša proti koncu dneva in ponoči.**
- Lahko je povezana tudi z **depresijo in tesnobo**, kar dodatno vpliva na kakovost življenja.

## Nevropatska bolečina pri sladkorni bolezni

Pri sladkorni bolezni je nevropatska bolečina pogost zaplet, ki se razvije zaradi dolgotrajnih visokih ravni glukoze v krvi, kar poškoduje živčna vlakna. Bolečina je običajno prisotna v nogah in stopalih.

**Ustrezno uravnavanje glukoze v krvi, redna telesna dejavnost in zdravila lahko pomagajo pri njenem obvladovanju.**



Nevropatska bolečina se lahko pojavi tudi pri drugih poškodbah živcev: nesrečah, kirurških posegih, vnetjih in okužbah (npr. herpes zoster ali pasavec), nekaterih spremembah v hrbtenici, pri čezmernem pitju alkohola, pri raku in njegovem zdravljenju, po možganski kapi, pri poškodbah hrbtenjače, multipli sklerozi in drugem.

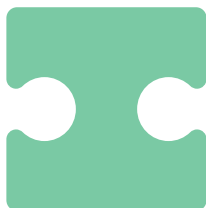
## Kaj lahko naredite sami?

- **Prepoznajte** značilnosti nevropatske bolečine.
- **Ukrepajte** z izvajanjem telesne dejavnosti, s sproščanjem (npr. meditacija, joga ...) in ustrezno prehrano (bogato z vitamini B in D, omega-3 maščobnimi kislinami ter antioksidanti).
- **Vodite dnevnik bolečine**, ki vam bo pomagal pri prepoznavanju sprožilcev, spremljanju značilnosti bolečine in ocenjevanju učinkovitosti zdravljenja.
- **Zagotovite si podporo** z vključitvijo v podporno skupino, izmenjujte izkušnje in poiščite strokovno pomoč, če imate težave s tesnobo ali depresijo.

## Kaj lahko naredi zdravstveno osebje?



Educira



Diagnosticira



Uvede zdravljenje

### Terapevtske možnosti:

- Zdravila (potrebno je vztrajno, redno in dolgoročno jemanje),
- fizikalne terapije,
- fizioterapija,
- TENS (transkutana električna stimulacija živcev),
- psihološke metode,
- akupunktura,
- nevrostimulacija hrbtenjače.

**Sodelujte z zdravstvenim osebjem, da najdete ZA VAS najbolj učinkovit način za obvladovanje bolečine.**

**ZA PREPREČEVANJE  
ZAPLETOV JE KLJUČNA  
DOBRO UREJENA  
SLADKORNA BOLEZEN**

Strokovni pregled: **doc. dr. Miodrag Janić, dr. med.**