

Sakit kronik

Apakah Yang Menyebabkan Kesakitan Kronik?

Kesakitan Nosiseptif^{2,3}

Kesakitan Neuropatik^{2,4}

Kesakitan berpusat²

Pelan Pengurusan Kesihatan

Rujukan

Apakah Yang Menyebabkan Kesakitan Kronik?

Menerangkan kesakitan anda dengan tepat kepada doktor anda adalah sangat penting. Berdasarkan penerangan tersebut, doktor anda akan dapat menentukan jenis kesakitan yang anda hadapi dan bagaimana untuk merawatnya.¹ Terdapat tiga jenis kesakitan, dan berikut ialah penerangan tentang rasa kesakitan tersebut.²

Kesakitan Nosiseptif^{2,3}

Sakit nosiseptif berasa seperti:



- Kesakitan nosiseptif adalah disebabkan oleh kerosakan tisu oleh kecederaan atau keradangan.
- Hal ini membuatkan reseptor kesakitan (yang digelar nosiseptor) menghantar isyarat sakit yang berterusan ke otak.
- Contoh-contoh kesakitan jenis ini termasuklah osteoarthritis, rheumatoid arthritis, tendonitis, gout, sakit tengkuk atau belakang, sakit berkaitan dengan tumor, penyakit sel sabit, penyakit keradangan usus.

Kesakitan Neuropatik^{2,4}

Sakit neuropatik berasa seperti:



- Kesakitan neuropatik adalah disebabkan oleh kerosakan saraf yang menghantar isyarat ke otak.
- Isyarat sakit dihantar ke otak walaupun tiada apa pun yang mencetuskan kesakitan tersebut.
- Contoh jenis kesakitan ini termasuklah neuropati disebabkan kencing manis, sakit selepas mengalami kayap, kecederaan saraf tunjang, kesakitan pos-strok, kesakitan disebabkan tumor atau kimoterapi.

Kesakitan berpusat²

Kesakitan berpusat sertai oleh:



- Kesakitan berpusat berlaku apabila pusat kesakitan dalam otak menguatkan lagi gerak balas kesakitan. Dalam situasi ini, sentuhan atau tekan biasa juga akan menyebabkan kesakitan.
- Biasanya tidak terdapat kerosakan tisu atau saraf yang dapat dikenalpasti, yang mana menyukarkan kesakitan berpusat didiagnosis.
- Contoh kesakitan jenis ini termasuklah fibromyalgia, sindrom usus renga, sakit tengkuk atau belakang tanpa kerosakan struktur, sindrom kepenatan kronik.

Kesakitan kronik mungkin disebabkan oleh lebih daripada satu jenis kesakitan. Contohnya, pesakit yang mempunyai osteoarthritis, rheumatoid arthritis dan kanser mungkin mengalami gabungan kesakitan yang disebutkan di atas – cth. Jenis kesakitan bercampur.²

Pelan Pengurusan Kesihatan

Penyedia kesihatan anda akan dapat menyediakan pelan pengurusan yang sesuai untuk anda jika anda mengetahui jenis atau jenis-jenis kesakitan yang anda alami. Anda perlu menerangkan kesakitan anda dengan cukup terperinci kepada kumpulan perawat kesihatan anda untuk membantu mereka membuat diagnosis yang tepat. Berikut adalah beberapa soalan yang boleh membantu anda merekodkan butiran terperinci tentang kesakitan anda:⁵



- Adakah anda merasai kesakitan itu pada setiap hari?
- Berapa lamakah kesakitan itu dirasai?
- Apakah tahap kesakitan yang dirasai? (cth. Sedikit, sederhana, kuat, sangat kuat)
- Di manakah kesakitan yang dirasai? (cth. Hanya pada sendi)
- Apakah jenis kesakitan yang dirasai? (cth. Pin/jarum, panas/terbakar, kebas, kejutan elektrik)
- Pada tahap apakah kesakitan ini mengganggu aktiviti biasa anda?
- Adakah anda mempunyai masalah untuk mengingati sesuatu atau menumpukan perhatian?
- Adakah kesakitan tersebut membuatkan anda peka kepada cahaya yang terang, bunyi bising, atau bau-bauan?

Jika anda mempertimbangkan kaedah tambahan untuk menguruskan kesakitan kronik, ingatlah:⁶



- Jangan gunakan produk atau amalan yang tidak diiktiraf untuk mengelakkan daripada berjumpa perawat anda.
- Berbincanglah dengan penyedia kesihatan anda tentang keselamatan, penggunaan dan keberkesanan produk atau amalan yang anda sedang pertimbangkan.
- Jika anda ingin mengambil kaedah tambahan penjagaan kesihatan yang menawarkan perkhidmatan pengamal perubatan seperti manipulasi, urutan atau akupunktur tulang belakang, mintalah nasihat daripada penyedia kesihatan anda atau hospital terdekat untuk mengesyorkan pengamal perubatan. Tentukan bahawa pengamal perubatan tersebut telah menjalani latihan dan mempunyai pengalaman dalam mengendalikan keadaan kesakitan anda.

Rujukan

1. Pain: You Can Get Help. | National Institute of Aging Health Topics website. [Internet]. 2018 [Cited 27 June 2019]. Available at <https://www.nia.nih.gov/health/pain-you-can-get-help#describing>
2. Stanos S, Brodsky M, Argoff C, Clauw DJ, D'Arcy Y, Donevan S, Gebke KB, Jensen MP, Lewis Clark E, McCarberg B, Park PW, Turk DC, Watt S. Rethinking chronic pain in a primary care setting. Postgrad Med. 2016;128(5):502-15.
3. Weatherspoon D. Nociceptive Pain. | Healthline website. [Internet]. 2017 [Cited 27 June 2019]. Available at <https://www.healthline.com/health/nociceptive-pain#treatment>
4. Chronic Pain: Hope Through Research. | National Institute of Neurological Disorders and Stroke website. [Internet]. 2014 [Cited 27 June 2019]. Available at <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Hope-Through-Research/Pain- Hope-Through-Research>
5. Chronic Pain: In Depth. | National Center for Complementary and Integrative Health website. [Internet]. 2018 [Cited 27 June 2019]. Available at <https://nccih.nih.gov/health/pain/chronic.htm>
6. Chronic Pain Questionnaire. | Get Healthy Stay Healthy website. [Internet]. 2017 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.gethealthystayhealthy.com/tools/chronic-pain-questionnaire>