

ZUZANA GAVALIEROVÁ, AHMADULLAH FATHI A KOLEKTÍV

COVID-19

EDUKÁCIA DOSPELÉHO PACIENTA



OŠETROVATELSTVO 2021

Táto odborná publikácia je určená sestram a iným zdravotníckym pracovníkom zaoberajúcim sa procesom edukácie.

Dôležité upozornenie: Príspevky od autorov v publikácii sú vypracované v súlade s aktuálnymi poznatkami vedy ku dňu uverejnenia. Autori nemôžu prevziať záruku za údaje týkajúce sa ich aktuálnosti v budúcnosti. Je teda na každom, kto chce používať tieto informácie, aby si kontroloval aktuálnosť uvedených referencií.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat' akýmkoľvek spôsobom, ani byť šírená (elektronicky, papierovo, fotograficky a pod.) bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.



© COVID-19, edukácia dospelého pacienta

Vedúci autorského kolektívu: PhDr. Zuzana Gavalierová, MUDr. Ahmadullah Fathi

Recenzenti: doc. MUDr. Ivan Solovič, CSc.

PhDr. Lukáš Kober, PhD., MPH

Ilustrácia obrázkov: MUDr. Ahmadullah Fathi

Grafická úprava: PhDr. Eva Potočná

Obálka: Marián Mereš

Vydavateľ: Infodoktor, o.z.

Tlač: Popradská tlačiareň, vydavateľstvo, s. r. o., Poprad

Poprad 2021. Vydanie prvé, 144 strán.

ISBN: 978-80-973660-1-8

Edukačný list č. 8: bolesť hlavy ako príznak

Iveta Drahoňová, Zuzana Gavalierová

Problém

Bolesť hlavy v súvislosti s infekčným ochorením prejavujúca sa verbalizáciou pacienta, algickým výrazom tváre.

Ciele

Zmierniť nepríjemný pocit bolesti hlavy. Edukácia pacienta a jeho rodinných príslušníkov (opatrovateľa) o možnostiach nefarmakologických opatrení, farmakologickej liečby a o varovných príznakoch.

Prehľad

Bolesť hlavy alebo cefalgia je nepríjemný, často intenzívne vnímaný pocit lokalizovaný na hlave alebo v hlave, rôzneho charakteru, intenzity a trvania. Vyplyva z priameho alebo reflexného podráždenia orgánov hlavy citlivých na bolesť (lebečná klenba, mozgová blana, krvné cievy v mozgu, nervy mozgu, najvyššie miechové nervy). Vzhľadom na to, že bolesť hlavy má veľmi mnoho príčin, jej diferenciálna diagnostika je náročná a interdisciplinárna (1).

Ochorenie COVID-19 bolo spočiatku charakterizované horúčkou, bolesťou hrdla, kašľom a dypnoe. V priebehu pandémie COVID-19 sa však do klinického spektra pridali ďalšie prejavy, ako sú bolesť hlavy, bolesť brucha, hnačka, strata chuti a čuchu. Hlásenia o neurologických nálezoch pribúdali a tým sa bolesť hlavy stala lídrom na zozname symptómov. Bolesť hlavy bola hlásená u 11 % – 34 % hospitalizovaných pacientov s COVID-19, ale klinické vlastnosti týchto bolestí hlavy úplne chýbali v dostupných publikáciách (2). Počas infekcie COVID-19 sa môže objaviť niekoľko bolestí hlavy. Všetky z nich sú bolesti hlavy uvedené v Third edition of the International Classification of Headache Disorders (ICHD-3), s výnimkou 1, ktorý sa vyskytuje od siedmeho dňa po klinickom nástupe. Táto bolesť hlavy pravdepodobne súvisí s cytokínovou búrkou, ktorou niektorí pacienti trpia, a mohla by byť zaradená pod bolesť hlavy ICHD3 Bolesť hlavy pripisovaná inej neinfekčnej zápalovej intrakraniálnej chorobe (2). Existuje teória, že anosmia (strata čuchu) je v sku-

točnosti spôsobená vírusom, ktorý prechádza do mozgu a napáda riečicovitú platňu (lat. lamina cribrosa), čo spôsobuje obraz vírusovej meningitídy. COVID-19 môže spôsobiť aj ďalšie závažné neurologické stavy ako sú encefalitída, záchvaty, zvýšené riziko mozgovej príhody a krvnej zrazeniny v mozgu a hemoragická encefalitída (3). U niektorých pacientov trvá silná bolesť hlavy COVID-19 len niekoľko dní, zatiaľ čo u iných môže trvať až mesiace. Prezentuje sa väčšinou ako silná tlaková bolesť celej hlavy. Je to iné ako migréna, ktorá je podľa definície jednostranné pulzovanie s citlivosťou na svetlo alebo zvuk, alebo nevoľnosť. Pacienti s COVID-19 majú tendenciu ku krvným zrazeninám. Americká hematologická spoločnosť odporúča denne pridávať aspirín (81 mg) každému, kto je aktívne infikovaný, aby sa pomohlo znížiť riziko zrazenín (3). V aktívnej fáze COVID-19 je bolesť hlavy náhla so zlou reakciou na bežné analgetiká alebo má vysokú mieru relapsov.

Varovné príznaky (tzv. red flags)

Stavy vyžadujúce diagnostický a terapeutický prístup lekára:

- ak bolesti predchádzal úraz hlavy,
- náhla, v priebehu sekúnd ukrutná bolesť hlavy,
- bolesť sprevádza vysoká horúčka, nezvyklá stuhnutosť šije, epileptický záchvat, ťažkosti s rozprávaním či ochrnutie,
- potenie, triaška, bledosť, hlad, dráždivosť, zmeny nálady, brnenie okolo úst (hypoglykémia),
- porucha chôdze, reči, vedomia, zmätenosť,
- strata sluchu, bolesti ucha, príznaky ako pri chrípke, zvonenie v ušiach, dvojité alebo rozmazané videnie (4),
- pri vysokom TK,
- migréna,
- bolestivá je iba jedna strana tváre (mohlo by ísť o zápal trojklaného nervu),
- horúčka, nevoľnosť, vracanie,
- bolesti hlavy sa dostávajú vždy znovu a znovu (možno v celkom konkrétnych situáciách) (5).

V prípade výskytu aspoň jedného z hore uvedených príznakov bez omeškania telefonicky kontaktovať lekára.

Posúdenie

Posúdením stavu sa určí stratégia opatrení zameraných na zlepšenie zdravotného stavu. Je dôležité si uvedomiť, o aký druh bolesti ide.

- Výsledok testu na SARS-CoV-2 a otázky súvisiace s triázou,
- vylúčiť varovné príznaky bezprostredne ohrozujúce život,
- prítomnosť komorbidít, ktoré robia pacienta vulnerabilnejším,
- anamnéza farmakoterapie (druh a dĺžka) a nefarmakologických opatrení,
- vek, pohlavie,
- celkový vzhľad, stav vedomia, stav výživy, držanie tela, farba kože a slizníc, škodlivé návyky,
- hodnoty FF – meranie TT, stanovanie SpO₂, počet dychov, pulzov, TK.

Charakter bolesti

- Korelácia času nástupu bolesti s infekciou SARS-CoV-2,
- určiť intenzitu subjektívneho vnímania bolesti pacientom na stupnici od 0 – 10 (0 najmenej, 10 najviac),
- bolesť tupá, bodavá, akoby vám ktosi vrtal hlavu, či do nej búsil kladivom, alebo sú to skôr bolesti trhavé?,
- aké silné sú bolesti – mierne, znesiteľné alebo neznesiteľné?,
- sú bolesti záchvatové alebo rovnomerné?,
- posúdiť centrum bolesti – v čelnej oblasti, vzadu v lebke, bolesť iba polovice tváre alebo je bolesť lokalizovaná na jednu alebo obe strany tváre,
- prítomnosť bolestivosti iných častí – napríklad šija alebo ramená,
- prítomnosť aj žalúdočných ťažkostí – nevoľnosť, nutkanie na vracanie,
- predchádzalo bolesti hlavy poranenie hlavy bezprostredne pred jej vznikom alebo pred niekoľkými dňami prípadne týždňami? Mali ste otras mozgu? (5),
- priebeh bolesti – po prvýkrát (novovzniknutá, ukazuje na symptomatickú bolesť), chronická recidivujúca (ukazuje skôr na chronickú funkčnú bolesť hlavy, najmä pri pozitívnej rodinnej anamnéze, zrána so zlepšením počas dňa alebo cez deň zhoršujúca sa bolesť (tenzná bolesť hlavy) (6),
- sprievodné príznaky – nauzea, zvracanie, aura/ alebo poruchy videnia (poukazuje na migrénu), hnisavá nádcha a na tlak bolestivé nervové výstupy (typické pre sinusitídu),
- užívanie liekov – liekmi indukovaná bolesť hlavy? Abúzus analgetík? (6),
- zistiť, či užívanie bežných analgetík prináša úľavu (druh lieku a v akých dávkach),

- zistiť faktory, ktoré provokujú alebo zhoršujú bolesť svalov a kĺbov,
- zistiť, či má pacient narušený spánok bolesťou a možnosť oddychu,
- hodnotenie sebestačnosti,
- emocionálny stav – bolesť, hnev, stres, prílišná radosť, problémy a pod.,
- prítomnosť osoby, na ktorú sa môže v prípade potreby pacient obrátiť.

Pri somatickom vyšetrení sestra posudzuje:

- tlak krvi – hypertenzia, hypotenzia,
- hybnosť krčnej chrbtice (obmedzená pri degeneratívnom syndróme krčnej chrbtice, prípadne súčasne parestézie a senzitívne výpadové javy na horných končatinách), paravertebrálne stuhnuté svalstvo šíje (tenzná bolesť),
- palpácia výstupu mozgových nervov (bolestivá pri sinusiitíde) a tváre (event. spúšťajúce body neuralgie trigeminu),
- palpácia očnej bulvy k vylúčeniu akútneho glaukómového záchvatu (6).

Hodnotenie bolesti na základe numerickej škály je spravidla určené v rozsahu od 0 do 10. Najvyššia hodnota označuje bolesť neznesiteľnú:

- 0 – stav bez bolesti,
- 1 – 2 – 3 – mierna bolesť,
- 4 – 5 – 6 – stredná bolesť,
- 7 – 8 – silná bolesť,
- 9 – 10 – neznesiteľná bolesť (7).

Najčastejším vnútorným spúšťačom môže byť porucha chrbtice. Medzi vonkajšie spúšťače patria senzorické podnety ako zvuk, svetlo, pach alebo chemické ochucovadlá a konzervanty. K významným spúšťačom patrí strava, napríklad čokoláda, kofeín a alkohol (8). Netreba opomínať aj fajčenie.

Bolesť hlavy, nefarmakologické opatrenia

- eliminovať príčinu bolesti, ak je to možné,
- dostatočný príjem tekutín,
- dostatok spánku,
- zachovať rutinu, odporúča sa v rovnakom čase, ako ste zvykli, obliekať sa, jesť jedlo, cvičiť a chodiť spať v pravidelných časoch (3),
- pokoj na lôžku, tenká prikrývka, voľný vzdušný odev,
- vyhýbať sa alkoholu a tabaku (4),
- potieranie spánkov mätvovým olejom, čínskym balzamom môže mať rovnako

dobrý účinok ako tabletky proti bolesti. Pri bolestiach hlavy vám urobí dobre eukalyptový olej, no vhodný je aj levandulový, z citrónovej trávy, medovkový alebo rozmarínový (9),

- masáž hlavy – pevným stiskom končekmi prstov oboch rúk prejdite od špičky nosa cez čelo po šiju. Opäť začnite na špičke nosa, teraz však sledujte prstami líniu bočia, prejdite tesne nad ušami po hlave opäť až k šiji. Masáž začnite nad uchom, prstami prejdite cez spánky k čelu a bočným smerom opäť k šiji. Ešte účinnejšia je táto masáž vtedy, ak ju robíte mäkkou kefou s prírodnými štetinami. Vhodné a účinné je masírovanie hlavy špičkami prstov podobne, ako pri umývaní vlasov. Pred osprchovaním môžete použiť pri masáži mandľový alebo sezamový olej (5),
- špeciálne cvičenie – zodvihnite najprv obe obočia a potom každé osobitne. Prizmúrte najskôr obe oči a potom každé zvlášť. Zamračte sa a zoširoka zívajte. Pohnite dolnú čeľusť zo strany na stranu. Pokrčte nos a pokračujte improvizatívne v ďalších grimasách (9),
- kúpeľ rúk – na 30 sekúnd ponorte ruky až po lakty do studenej vody. Po kúpeli sa dobre zabaľte a odpočívajte,
- sprchovanie rúk – rýchlo účinkujúci prostriedok pri bolestiach hlavy aj pri únave. Pustite si prúd studenej vody na prsty ruky a pomaly ním prejdite až po rameno, na okamih pohyb sprchy zastavte, potom sa s prúdom vody pomaly vracajte dolu po ruke až ku končekom prstov. Urobte to isté na druhej ruke. Tento postup môžete pokojne opakovať niekoľkokrát. Keď sa dostaví nepríjemný pocit chladu, ukončite procedúru, dobre sa zabaľte a relaxujte,
- cieľené naťahovacie cviky – posediačky, ale aj postojačky: v nádychu napínajte postupne svaly na nohách, sedacie svalstvo, svalstvo chrbtice, vystrite hlavu, zadržte dych – pri výdychu svalstvo zhora nadol zasa uvoľňujte (5),
- akupresúra je stará čínska metóda, odstraňuje bolesť tlakom na isté konkrétne body na tele. Na zmiernenie bolesti hlavy je potrebné pritlačiť na miesto medzi obrvami nad nosom. Niekoľko sekúnd na toto miesto pritláčajte špičku prsta, uvoľníte tlak a opäť pritlačte, kým nepocítite úľavu. Potom tento bod špičkami prstov masírujte ľahkými krúživými pohybmi pozdĺž obŕv až ku spánkom (5),
- uväzať si tesne okolo hlavy šatku. Tá dokáže znížiť prietok krvi v záhlaví a stlími bolesť. Rovnaký efekt môže mať takáto čelenka tesne stiahnutá okolo čela (9),
- ak to zdravotný stav dovoľuje, vhodný je pobyt na čerstvom vzduchu. Telo načerpá kyslík, organizmus, vrátane mozgových ciev sa prekrví a človek sa cíti ako znovuzrodený (5),

- ľadové obklady – (vrecúško s ľadom) zabaliť do handričky či do vreckovky, priložiť ho na pár minút na boľavú časť hlavy (čelo, šíju). Ľadový obklad sa však neodporúča pri bolestiach hlavy, ktoré sú dôsledkom kŕčovitého sťahu svalov v oblasti ramien a zátylku. Ak nemáte po ruke ľad, na niekoľko minút dajte do mrazničky mokrú frotírovú rukavicu alebo kúsok froté látky (5).

Bolesť hlavy, farmakologická liečba

Voľnopredajné lieky proti bolesti hlavy vám môžu zdanlivo pomôcť, no ich časté užívanie môže bolesť hlavy aj vyvolať (4). Každý kto užíva tabletky, mal by poznať vedľajšie a nežiaduce účinky, aby vedel, ktorým rizikám sa vystavuje: zažívacie ťažkosti, chorobné zmeny v krvi a v obličkách, drogová závislosť a pod.

Na bolesť hlavy často účinkujú lieky na báze kyseliny acetylsalicylovej. Medzi najčastejšie zistený vedľajší účinok patria žalúdočné ťažkosti.

Paracetamol účinkuje podobne ako lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej, jeho vedľajšie účinky sú však iné: menej zaťažuje žalúdok, zato však pri istých predispozíciách môže poškodiť pečeň a obličky.

Ibuprofén je pri bolestiach hlavy až prisilný. Pri odstraňovaní bolesti sa už roky osvedčuje účinná kombinácia kyseliny, paracetamolu a kofeínu (5).

Zoznam použitej literatúry

1. WIKIPEDIA. 2015. Bolesť hlavy. In Wikipedia. [online],[cit. 2021-01-24]. Dostupné online: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Bolesť_hlavy>
2. BELVIS, R., 2020. Headaches During COVID-19: My Clinical Case and Review of the Literature. [online],[cit. 2021-02-09]. Dostupné online: Headaches During COVID-19: My Clinical Case and Review of the Literature – PubMed (nih.gov)
3. DONNELLY, M., 2020. COVID-19 and headaches: What you need to know Headache is often an early warning. [online],[cit. 2021-02-09]. Dostupné online: <https://www.novanthealth.org/healthy-headlines/covid-19-and-headaches-what-you-need-to-know>
4. SSVPL. 2020. Bolesť hlavy – pomôže mi môj všeobecný lekár? [online],[cit. 2021-01-24]. Dostupné online: <https://ssvpl.sk/rady-lekara/bolest-hlavy-pomoze-mi-moj-vseobecny-lekar/>
5. WELLMANOVÁ, J., MEYER, J. 1996. Nová praktická zdravoteda. 1. vyd. Bratislava: Motýľ, 1996. 357 str., ISBN 80-88775-09-4
6. BRAUN, J., DORMANN, A. 2020. Vademecum lékaře. Třetí prepracované vydanie. Galén, Praha. S.791. ISBN 80-86257-10-X
7. UNIPO. 2020. Hodnotenie bolesti. Online. [04-30-2020], cit. 23-01-2021. Dostupné online: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:XQMlks8WZNUJ:https://www.unipo.sk/public/media/33266/Numerick%C3%A1%20vizu%C3%A1lna%20%25C5%A1k%25C3%A1la%20bolesti.doc+&cd=1&hl=sk&ct=clnk&gl=sk&client=safari>
8. SME ŽENA.SK. 2019. 5 najúčinnejších tipov, ako sa zbaviť bolesti hlavy. In SME žena.sk. [online],[cit. 2021-01-23]. Dostupné online: <<https://zena.sme.sk/c/22245452/5-najucinnejsich-tipov-ako-sa-zbavit-bolesti-hlavy.html>>
9. ZDRAVIE. SK. 2016. Tipy a triky, ako sa zbaviť bolesti hlavy bez tabletky. In Zdravie.sk. [online],[cit. 2021-01-23]. Dostupné online: <<https://www.zdravie.sk/clanok/47182/typy-a-triky-ako-sa-zbavit-bolesti-hlavy-aj-bez-tabletky>>