

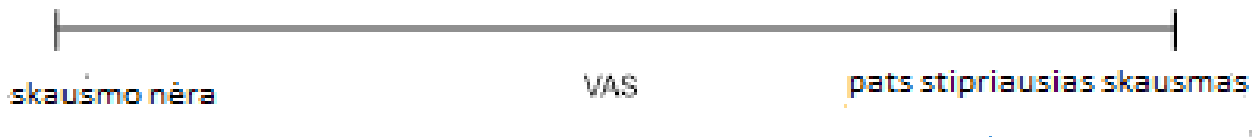
SKAUSMO VERTINIMAS SKALĖMIS

Tinkamas ir pagrįstas skausmo matavimas yra būtinas diagnozuojant skausmą bei vertinant naudojamų gydymo būdų veiksmingumą. Skausmą matuoti kiekvienam būtina ir todėl, kad skausmas visada yra asmeninė ir subjektyvi patirtis ir todėl jo išraiška yra skirtinga esant panašioms ligoms, traumoms ar kitoms patologinėms būklėms. Dėl šios priežasties tokie objektyvūs tyrimai, kaip kompiuterinė tomografija, magnetinio rezonanso tomografija ar ultragarsinė echoskopija yra netinkami metodai skausmo vertinimui ir matavimui. Vietoj to, skausmui vertinti rekomenduojamos tokios matavimo priemonės, kuriose pacientai save vertina patys. Skausmui vertinti rekomenduojama priemonė priklauso nuo paciento skausmo trukmės (ūmaus ar lėtinio), skausmo būklės ir tipo (pvz., vėžys, nugaros skausmas, neuropatinis skausmas) ir populiacijos tipo (pvz., vaikai ar asmenys, turintys pažinimo sutrikimų).

Klinikinėje praktikoje skausmas dažniausiai vertinamas skausmo skalėmis. Ūmaus skausmo atveju skausmas vertinamas ramybėje ir judesyje, o lėtiniais skausmo atvejais be to atsižvelgiama į kasdienės veiklos aspektus, emocinę būseną, socialinę aplinką. Todėl skausmo skalės gali būti vienamatės (vien tik skausmui matuoti), ar daugiamatės (su skausmu matuojami ir kiti parametrai). Nors iš pirmo žvilgsnio tai atrodo paprasti metodai, iš tikrųjų siekiant kuo tikslesnio rezultato – savo patiriamo skausmo įvertinti, reikia prisilaikyti tam tikros savęs pažinimo metodikos bei klausyti tyrėjo (sveikatos priežiūros specialisto) patarimų ir nurodymų. Atvykstant konsultacijai pas gydytoją visada reikia būti pasiruošusiam, kad savo patiriamą skausmą reikės įvertinti skalėmis.

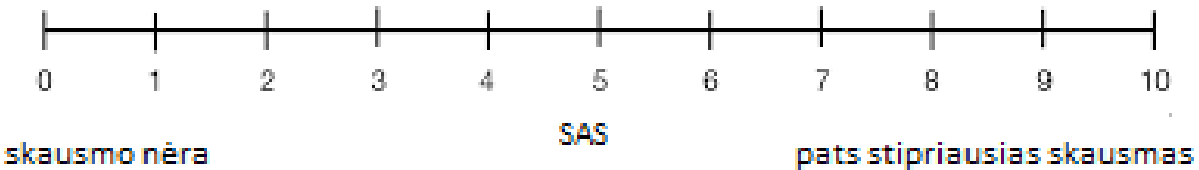
Vaizdinės analogijos skalė

Vaizdo analogijos skalė (dar vadinama regėjimo skausmo skale arba trumpai VAS) yra vienamatė skausmo skalė, kuri pirmoji buvo pritaikyta skausmo vertinimo praktikoje. Vaizdo analogijos skalė – tai popieriaus lape pateikta 100 mm tiesės atkarpa, kurioje jos pradžia reiškia skausmo nebuvimą („skausmo nėra“), pabaiga – „nepakeliamą skausmą“. Jūsų bus prašoma pažymėti tiesėje tašką, nurodantį patiriamo skausmo intensyvumą. Pažymėtas skausmas bus išmatuotas „atstumu“ milimetrais nuo 0 iki 100 (pavyzdžiui 64 mm arba nurodytas kaip 64/100). VAS gali būti naudojamas mažiausiam, vidutiniam, stipriam ar nepakeliamam skausmui išmatuoti per pastarąsias 24 valandas arba paskutinę savaitę. Taikant šią skalę reikia aiškaus matymo, miklumo, popieriaus ir rašiklio.



Skaitmeninė analogijos skalė

Taikant skaitmeninės analogijos skalę (SAS), skausmo įverčiai yra skaičiai. SAS yra vienamatė skausmo skalė ir taikoma vyresniems nei 8 metų asmenims, matuojant jų patiriamą silpną, vidutinį, stiprų ar nepakeliamą skausmą per pastarąsias 24 valandas arba paskutinę savaitę. Jūsų bus prašoma žodžiu nurodyti skaičių, atitinkantį patiriamą skausmą, pažymėti skaičių, nurodantį jūsų skausmą, arba net pačiam nusakyti skaičių, kuris labiausiai atitinka Jūsų patiriamam skausmui. Skalė svyruoja nuo 0-10. Nulis rodo skausmo nebuvimą, o 10 reiškia patį stipriausią – nepakeliamą skausmą. VAS yra greitas ir lengvai suprantamas metodas. Tačiau, kad Jūsų atsakymas būtų kuo tikslesnis, gali būti paprašyta palyginti šiuo metu patiriamą skausmą su stipriausiu skausmu iš praeities. SAS galima matuoti skausmą virtualiai arba apklausiant telefonu.



Veidukų skalė

Veidukų skalė (kartais vadinama šypsenėlių skausmo skale arba VS) taip pat yra vienamatė skausmo skalė, kuri naudoja penkis veidus paprastai vaikų skausmui matuoti – nuo 3 iki 8 metų amžiaus. Vaiko prašoma parodyti veidą, kuris geriausiai atspindi jo skausmo intensyvumą, nuo veido kairėje, kuriame nėra skausmo, iki veido dešinėje, kuris atspindi nepakeliamą skausmą. Taikant veidukų skalę suaugusiems, tyrėjas (gydytojas), bendraudamas su Jumis įvertins, kurį veiduką jūsų patiriamas skausmas atitinka labiausiai.








Žodinės analogijos skalė

Žodinės analogijos skalė (ŽAS) yra vienamatė skausmo skalė, kurią taikant skausmas vertinamas žodžiais. Pagal Lietuvišką skausmo klausimyną (Pakula, 1986) skausmo intensyvumą (stiprumą) nusako šie skausmažodžiai: „silpnas“, „vidutinis“, „stiprus“, „nepakeliamas“ Šias žodžiais galima įvertinti jūsų patiriamą per paskutines 24 val. Ar per paskutinę savaitę varginantį skausmą. Jūsų gydytojas paklaus koks iš šių keturių skausmažodžių labiausiai tinkamas nasant jūsų skausmo intensyvumą ir tai bus pažymėta medicininuose dokumentuose.

Lietuviškos skausmo skalės

Lietuviškos skausmo skalės – tai unikalus teisinis dokumentas, integruotas skausmo skalių diagnostinis įrankis. Lietuviškos skausmo skalės yra LR Sveikatos apsaugos ministro įsakymu V-608 (2004-08-26) patvirtintas dokumentas kaip privalomas jį taikyti skausmo būtiniosios pagalbos atvejais. Skausmo būtinajai pagalbai priskiriami tie atvejai, kuomet skausmo intensyvumas (stiprumas) lygus ar viršija 6 balus pagal skaitmeninę analogijos skalę. Atskirai kiekvienos lietuviškų skausmo skalių taikymas aptartas aukščiau, o jų integracija vienoje lentelėje padeda tyrėjui (gydytojui) tiksliau įvertinti skausmo intensyvumą ir išmatuoti patiriamo skausmo vidutinį dydį (įvertį). Pavyzdžiui, jei Jūsų patiriamo skausmo intensyvumas pagal SAS – 6 (60 mm VAS), pagal ŽAS – vidutinis (45 mm VAS), pagal VS – 4 veidukas (70 mm VAS), vidutinis skausmo intensyvumas bus 61,67 mm VAS ($70+45+70$, padalyti iš 3).

| | | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|---|
| Veidukų skalė |  |  |  |  |  |
| | 1 veidukas | 2 veidukas | 3 veidukas | 4 veidukas | 5 veidukas |
| Skaitmeninė skalė | 0 | 1 2 3 | 4 5 | 6 7 8 | 9 10 |
| Žodinė skalė | Nėra skausmo | Silpnas skausmas | Vidutinis skausmas | Stiprus skausmas | Nepakeliamas skausmas |

Patarimus pacientams skiria skausmo gydytojas

Arūnas Ščiupokas