



**BÓL – NIE
MUSISZ
CIERPIEĆ,
ALE
LECZ SIĘ
MĄDRZE!**



POZnań*

Co powinieneś wiedzieć o samodzielnym leczeniu bólu

Ból to sygnał organizmu, że coś jest nie tak. W wielu przypadkach możemy sobie z nim poradzić samodzielnie, stosując leki przeciwbólowe dostępne bez recepty lub domowe sposoby.

Jednak nie każdy ból można i należy leczyć na własną rękę!

 **Samoleczenie nie zastąpi wizyty u lekarza przy przewlekłym bólu!**

Kiedy możesz stosować samoleczenie?

- Jeśli ból pojawił się nagle i jest łagodny lub umiarkowany
- Jeśli znasz jego przyczynę (np. migrenowe bóle głowy, ból mięśni po wysiłku, drobne urazy)
- Jeśli ból ustępuje po kilku dniach stosowania leków dostępnych bez recepty

Kiedy NIE należy się leczyć samemu i konieczna jest wizyta u lekarza?

- Jeśli ból trwa dłużej niż 5-7 dni i nie ustępuje mimo leczenia
- Jeśli ból się nasila lub powraca regularnie
- Jeśli ból jest bardzo silny i nie pozwala na normalne funkcjonowanie
- Jeśli towarzyszą mu inne objawy (gorączka, drętwienie, osłabienie, zawroty głowy)
- Jeśli stosowane leki powodują działania niepożądane



Jakie leki przeciwbólowe można stosować bez recepty?

PARACETAMOL

- ✓ Bezpieczny dla żołądka, nie działa przeciwzapalnie
- ✗ W dużych dawkach może uszkodzić wątrobę
- ⚠ Uważaj, paracetamol występuje w wielu preparatach!

NLPZ: ibuprofen, ketoprofen, naproksen, diklofenak

- ✓ Przeciwbólowe i przeciwzapalne
- ✗ Mogą podrażniać żołądek, zwiększać ciśnienie, uszkadzać nerki
- ⚠ Nie łącz leków z tej grupy (np. ibuprofenu i ketoprofenu)

Maści i żele przeciwbólowe

- ✓ Dobre na bóle mięśni i stawów
- ⚠ Nie stosuj na uszkodzoną skórę

Leki rozkurczowe

- (np. drotaweryna, hioscyna)
- ✓ Pomagają przy bólach brzucha (kolki)
- ✗ Nie działają na inne rodzaje bólu "

Naturalne metody łagodzenia bólu

-  Ruch i aktywność fizyczna
-  Ciepło lub zimno (okłady)
-  Relaks i odpoczynek
-  Masaż i ćwiczenia rozciągające
-  Zioła i suplementy: imbir, kurkuma, magnez

✗ Najczęstsze błędy w samodzielnym leczeniu bólu

- Zażywanie kilku leków z paracetamolem = ryzyko uszkodzenia wątroby
- Łączenie NLPZ – zwiększone ryzyko działań niepożądanych
- Zbyt długie stosowanie leków bez porady lekarskiej
- Ignorowanie bólu, który trwa tygodniami
- Stosowanie leków, które „pomogły sąsiadowi”

♥ Dbaj o zdrowie – nie ryzykuj!

Kiedy należy skontaktować się z lekarzem?

- Jeśli ból trwa dłużej niż 5-7 dni
- Jeśli pojawił się nagły, silny ból bez przyczyny
- Jeśli ból nawraca i pogarsza jakość życia
- Jeśli leki powodują skutki uboczne
- Jeśli ból utrudnia sen lub normalne funkcjonowanie

Gdzie szukać pomocy w Poznaniu?

Poradnia Leczenia Bólu Przewlekłego – Rusa 55
☎ +48 61 873 83 12

Poradnia Leczenia Bólu – Przybyszewskiego 49
☎ 61 669 82 22

Wielkopolskie Centrum Onkologii – Garbary 15
☎ +48 61 885 05 77

Centrum Medyczne – Sokoła 38
☎ 61 849 09 65

CenterMed – Mostowa 23A/28
☎ 61 66 56 630

 Nie musisz żyć z bólem – skonsultuj się z lekarzem i znajdź najlepsze rozwiązanie dla siebie.