

לכאוב עד מוות



**כאבים כרוניים קשים, כמו אלה שסבל מהם
יגאל בשן, עלולים לגרום לדיכאון
ובמקרים קיצוניים להתאבדות.
כך מטפלים בתופעת הכאב הכרוני,
שכל אדם שישי בארץ סובל ממנה בצורה זו או אחרת**

חות מיממה לאחר שפורסם שיגאל בשן הלך לעולמו, אלמנתו מיקה בחרה לאשר את השמועות ולחשוף את סיבת המוות: הזמר האהוב התאבד. הסיבה, לדבריה, היא דיכאון שהתפתח אחרי שנים של סבל מכאבים כרוניים. "היו לו כאבי גב וכאבי רגליים", סיפרה בריאיון למהדורה המרכזית של קשת. "וזה הוביל לדיכאון. זה לופ כזה שאחד עוזר לשני שם. זה ליווה אותו בשנים האחרונות. הוא התקשה ללכת, הכאבים גברו וגברו והוא גאל את עצמו מייסוריו".



«ד"ר אורית דולברג, מומחית ברפואה לשיכוך כאב ומנהלת התוכנית לשיקום חולים עם כאב במרכז הרפואי שיבא, מספרת שאכן יש מקרים שבהם אנשים שסבלו מכאבים כרוניים בחרו ליטול את חייהם. "אנשים שבחרים להתאבד עושים זאת מתוך מצב של דיכאון, ונפוץ מאוד שאנשים שסובלים מכאב כרוני מפתחים דיכאון", היא אומרת. "בשנות ה-90 נעשתה עבודת מחקר בארצות הברית שבמסגרתה כל חולה חדש שהגיע למרפאת כאב התבקש למלא שאלון. נמצא ש-40 אחוז מהחולים סבלו מדיכאון".

● תפבירי.

"כאב כרוני מייצר מצב של עקה (סטריס) מתמשכת. הדרך הטובה להמחיש את זה היא אישה שבוחרת ללדת שוב. הרי ידוע שלידה וצירי לידה הם בין הדברים הכי כואבים שיש. אז למה אישה שכבר עברה את הסבל הנוראי הזה בוחרת ללדת פעם נוספת? הסיבה לכך היא שהגוף שלנו לא יכול לזכור כאב. הוא יכול לזכור חוויה. ובמקרה של לידה, מתלווה לחוויה גם זיכרון טוב. מה שגורם לנו להיות סבילים יותר וסבילים פחות ביחס לכאב, הוא מה שעומד מאחוריו וכמה זמן הוא נמשך. כאב לידה הוא כאב אקוטי. אנחנו יודעים שיש לו תאריך תפוגה. זה כאב שנמשך עד שהתינוק מגיע לעולם, ומיד אחר כך הכאב שוכך ומתחיל להישכח. במקרה של כאב כרוני, לא רק שאנחנו לא יודעים מתי הוא ייפסק, אנחנו אפילו לא יכולים להיות בטוחים שהוא אכן ייפסק יום אחד".

"לכאב אקוטי יש מטרה", מוסיף ד"ר ירון חביב, מומחה לרפואת הפה, חבר בפורום המומחים ברפואת שיניים ומנהל המרפאה לכאב פנים ולסתות במרכז הרפואי הרסה. "כשאתה שם את היד שלך על משהו רותח, מטרת הכאב היא שתזיז את היד ולא תפגע בה. כשיש לך כאב כתוצאה מזיהום, המטרה היא שתטפל בזיהום שלא יתפשט. אבל לכאב כרוני אין מטרה. לפעמים אתה יודע מאיפה הוא מגיע, לפעמים אתה לא יודע ולפעמים אתה יודע, אבל לא יכול לטפל בו. לכן מתלווה אליו במקרים רבים גם דיכאון. בניגוד לכאבים אקוטיים שבמקרים קלים לוקחים אקמול ובמקרים קשים עוברים ניתוח ואז יודעים שהוא ייפסק, בכאבים הכרוניים הרבה פעמים מדובר בניסיון ותעויה. מנסים כל מיני תרופות שמשפיעות על מערכת העצבים המרכזית, שלפעמים הן יעילות יותר ולפעמים יעילות פחות.

"יש סוגים שונים של כאבים כרוניים: כאבים עצביים, כאבים דמויי מיגרנה, כאבים ממקור שרירי, כאבים מרלקות. יש גם סוגי כאב שקל יותר לטפל בהם וכאלה שפחות. למשל, קל יותר לטפל בכאב חריף שנובע מרלקת, מאשר בכאב ממקור עצבי פוסט־טראומטי בעקבות ניתוח או פציעה. אפילו טיפול שורש שגרם נזק עצבי עלול לגרום כאבים שנמשכים שנים".

●מה הסיבה השכיחה ביותר לכאבים כרוניים?

ד"ר דולברג: "דלקות פרקים של הגיל המבוגר. 80 אחוז מהאנשים בדיוור מוגן, בשנות ה-70-80 לחייהם, מדווחים על כאב כרוני מסוג זה או אחר. למעשה, רק אחד מחמישה אנשים חופשי מכאב. כאב כרוני שכיח נוסף הוא כאב בגב התחתון שממנו סובלים גם אנשים צעירים יותר.



צילום: דנה קופל



ד"ר אורית דולברג: "דלקות פרקים של הגיל המבוגר הן הסיבה השכיחה ביותר לכאבים כרוניים. 80 אחוז מהאנשים בדיוור מוגן מדווחים על כאב כרוני מסוג זה או אחר. למעשה, רק אחד מחמישה חופשי מכאב. כאב כרוני שכיח נוסף הוא כאב בגב התחתון, שממנו סובלים גם אנשים צעירים"

ד"ר ירון חביב: "לא כל מי שסובל מכאב כרוני קשה יחליט לסיים את חייו. זה תלוי מאוד ביכולת של האדם להתמודד עם הכאב והסיטואציה החדשה והלא פשוטה שתקפה אותו, רק שלא תמיד אפשר לדעת מי יוכל להתמודד ולהמשיך לנהל את חייו למרות הכאב ומי לא יצליח"

"ממחקר שעשו בתחילת שנות האלפיים באירופה (שבו גם ישראל נכללה) התברר שבקרב אנשים מעל גיל 18, כאב כרוני הוא נפוץ מאוד. למעשה, במדינת ישראל, כל אדם שיש סובל מכאב כרוני. רק שכמובן מדובר בעוצמות שונות".

●איך מגדירים כאב כרוני?

ד"ר דולברג: "יש כמה הגדרות. המקובלות יותר הן כאב שנמשך למעלה משלושה חודשים, ויש אף שיגידו, למעלה משישה חודשים. מדובר בכאב שיכול להיות שעתיים בשבוע, שעתיים ביום וגם כאב בלתי פוסק. ככל שהכאב בתדירות גבוהה יותר ובעוצמה גבוהה יותר, הוא מעיק יותר. על פי אותו מחקר אירופי שנעשה, נמצא ששליש מהאנשים שסובלים מכאב כרוני, הצהירו שהכאב שלהם כל כך קשה שהם שוקלים להתאבד. אבל בין להגיד ובין לבצע, יש הבדל גדול. הרוב לא באמת רוצים לעשות זאת. אין להם הפרעת נפש אוברגנית. זה יותר הייאוש שמדבר מגרונם. המחשבה שלהם היא שאם הם ייפטרו מהחיים, הם ייפטרו מהכאב".

ד"ר חביב: "חשוב להרגיש שלא כל מי שסובל מכאב כרוני קשה יחליט לסיים את חייו. זה תלוי מאוד ביכולת של האדם להתמודד עם הכאב והסיטואציה החדשה והלא פשוטה שתקפה אותו, רק שלא תמיד אפשר לדעת מי יוכל להתמודד ולהמשיך לנהל את חייו למרות הכאב, ומי לא יצליח להתמודד. זה תלוי מאוד בסוג הכאב, בעוצמת הכאב, בתדירות הכאב ובעיקר, במבנה הנפשי של האדם: יכולים להיות אנשים שהכאב אצלם לא חזק יחסית, אבל הם חווים אותו כסוף העולם ואז גם התפתחות הדיכאון אצלם משמעותית יותר. מנגד, יש אנשים שהכאב אצלם חזק יותר, אבל מבנה האישיות שלהם מאפשר להם להתמודד איתו טוב יותר. לפעמים, עצם הכאב הכרוני הוא רק טריגר להתעוררות של דיכאון שהיה חבוי.

"במסגרת עבודתי, אני בהחלט שומע על הרבה אנשים הסובלים מכאב כרוני, שעזבו את מקום עבודתם, שהתגרשו, שהפסיקו לנהל חיי חברה. מדובר באנשים שמתכנסים סביב הכאב, שכל המחשבות שלהם מתמקדות רק בו, ומצבים כאלה בהחלט עלולים להוביל למקרים קיצוניים של התאבדות".

●האם אפשר לעזור להם?

"הקושי לטפל באנשים כאלה הוא גדול, כי מעבר לטיפול בכאב והגניסיון לצמצם אותו לרמה סבירה, דרוש גם טיפול נפשי שילמד אותם איך לנהל חיים איכותיים לצד הכאב. לחיות עם כאב כרוני זה דבר מאוד קשה, אבל חשוב מאוד לציין שכן ניתן לטפל בו ושאסור אף פעם לאבד תקווה".

●מה הטיפ הכי חשוב לאנשים שסובלים מכאב כרוני?

ד"ר דולברג: "ליידע אותם שיש מרפאות שמתמחות בשיכוך כאב. המרפאות אולי לא תמיד מעלימות את הכאב לחלוטין, אבל בהחלט יכולות להקל, לשכך את הכאב ולהוריד אותו מעוצמה בלתי נסבלת, שמייצרת סבל עד כדי סכנת חיים בגלל מצב רוח רע ודיכאון קשה – לעוצמה שאפשר לחיות איתה". ■

כרונולוגיה של טיפול בכאב כרוני

1

מאבחנים במרפאת כאב את מקור הכאב.

2

בוחרים בדרך הטיפול המתאימה: זריקות או טיפול תרופתי. בחלק מהמקרים ניכרת הקלה משמעותית, אצל חלק אחר מצליחים להשתיק את הכאב לתקופות ארוכות ובקרב חלק קטן מהמטופלים, מצליחים להיפטר מהכאב לתמיד.

3

במקרה הצורך נשלח המטופל לטיפולים משלימים. במסגרת ריפוי בעיסוק, למשל, בוחנים את סדר היום של המטופל ומחזירים אותו בהדרגה לפעילות אישית, משפחתית וחברתית. במסגרת טיפולי פיזיותרפיה מלמדים את המטופל להתנועע מחדש ולא להימנע מתנועה בגלל הפחד מכאב. בזכות הטיפולים, חלק מהמטופלים חווים ירידה משמעותית בכאב ובסבל עם החזרה לחיים תקינים.

4

כאב הוא תוצאה של אינטראקציה בין גוף לנפש, לכן במקרים רבים מומלץ מאוד לשלב גם טיפול פסיכולוגי. לפעמים הטיפול הנפשי הוא החלק שהכי עוזר. באמצעות שיחות עם פסיכולוג מתקבלת תובנה טובה יותר של מצב הכאב והשינוי על החיים, ונלמדות טכניקות התמודדות עם הכאב.

5

לבני המשפחה יש תפקיד משמעותי בהתמודדות. משפחתו של הסובל מכאב כרוני חייבת להאמין לו ולגלות כלפיו כמה שיותר אמפתיה. גם אם בני המשפחה שומעים את התלונות על הכאב שוב, אסור להם לזלזל אלא רק לנסות לחזק.