

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you

Лечение хронического болевого синдрома

Ответственное отношение. Жизнь.



Ответственное отношение. Жизнь.

Содержание

Опишите характер вашей боли	2
Цели обезболивающей терапии	3
Варианты лечения	4
Одна лечащая группа и одна аптека для всех препаратов.....	4
Соглашения о применении обезболивающих средств ...	5
Анализ мочи на наркотические вещества.....	6
Безопасный прием опиоидов.....	6
Налоксон	7
Способы лечения хронического болевого синдрома....	8
Список принимаемых вами препаратов.....	11



Опишите характер вашей боли

1. Какое число наиболее точно характеризует **среднюю степень** вашей боли на прошлой неделе?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Нет боли Нестерпимая боль

2. Какое число наиболее точно характеризует, насколько сильно в течение последней недели боль мешала вам **радоваться жизни?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Не мешает Постоянно мешает

3. Какое число наиболее точно характеризует, насколько сильно в течение последней недели боль мешала вам заниматься **обычными делами?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Не мешает Постоянно мешает



Цели обезболивающей терапии

Вы не одиноки! Хроническая боль является весьма распространенной медицинской проблемой.

Вы и ваша основная лечащая группа являетесь партнерами в лечении вашей боли. Для такого сотрудничества важен тесный контакт с лечащей группой.

Лечение болевого синдрома может помочь вам вернуться к своим повседневным делам. Вам следует обсудить с лечащей группой, как вы справляетесь со своими повседневными делами. После этого вы вместе разработаете индивидуальный план лечения, который поможет вам добиться поставленных целей.

Вам следует помнить о том, что в большинстве случаев хроническая боль не проходит полностью. Однако существует много способов лечения, которые могут помочь вам контролировать ее и вести полноценную жизнь.

Варианты лечения

Существует множество способов справиться с болевыми ощущениями. Некоторые из этих способов являются медикаментозными, другие — нет.

В большинстве случаев люди отмечают, что эффективнее сочетать несколько способов.

То, что подходит одному человеку, может оказаться неэффективным для другого. Боль и способы ее лечения имеют очень индивидуальный характер. Задачей № 1 при лечении хронической боли является подбор оптимального и наиболее безопасного для вас способа лечения.

Одна лечащая группа и одна аптека для всех препаратов

Лекарственные препараты, как правило, помогают, но они могут и навредить, если неверно рассчитать их дозировку для приема. Они также могут представлять опасность, если не сочетаются друг с другом (такое явление называется «взаимодействие лекарственных препаратов»). Именно поэтому оптимальным решением является получение назначенных вам рецептурных препаратов в рамках одной лечащей группы и в одной аптеке.

Кроме того, обслуживание в одной аптеке позволит фармацевтам проверять взаимодействие и дублирующее действие лекарственных препаратов. Последнее означает одновременный прием двух препаратов с одинаковыми компонентами, который может вам навредить.

Многие лечащие группы требуют от пациентов подписать договор. Этим вы даете свое согласие на то, что не будете получать наркотические обезболивающие препараты (опиаты) у других поставщиков медицинских услуг или в пунктах оказания неотложной помощи (ER).



Соглашения о применении обезболивающих средств

На пациента ложится большая ответственность, если он принимает опиоидные препараты.

Одним из аспектов медикаментозного лечения болевого синдрома является изучение информации о препаратах и ответственность за свои действия. Это называется самоконтролем.

Соглашение о применении обезболивающих средств — это форма, в которой разъясняется ваш план лечения. Это тот самый план, который вы разработали совместно со своей лечащей группой. В нем также изложены все правила, которые вы совместно установили.

Вы должны прочитать содержание формы одновременно с представителем вашей лечащей группы и подписать ее. Подписывая данную форму, обе стороны соглашаются исполнять ее положения.

В этом документе изложено, чего вам следует ожидать от вашей лечащей группы и что ваша лечащая группа ожидает от вас. У большинства лечащих групп есть комплекс правил, которые вам потребуется соблюдать, например: соблюдение времени запланированного приема у врача, прием препарата в соответствии с назначением врача, получение препаратов только у одного поставщика, отказ от рекреационных наркотиков и требований досрочного пополнения запаса препарата.

Соглашение также должно содержать разъяснения последствий нарушения вами его пунктов.

Подписывая соглашение о применении обезболивающих средств с представителем вашей лечащей группы, вы оба фиксируете на бумаге свое обязательство в отношении обмена информацией, доверия и честности.



Анализ мочи на наркотические вещества

Если вам прописан обезболивающий препарат, ваша лечащая группа может назначить вам анализ мочи на наркотики. Это не потому, что кто-то считает, что вы что-то делаете неправильно. Просто это входит в стандартный протокол клиники.

Почему? Ваша лечащая группа должна знать, что препарат безопасен для вас.

Мы ни для кого не делаем исключений! Эту процедуру должен пройти каждый в целях безопасности. Ваша безопасность является самым важным аспектом лечения. Результаты этих анализов являются конфиденциальными как часть ваших медицинских записей.

Безопасный прием опиоидов

Прием опиоидных обезболивающих препаратов часто назначают для лечения хронического болевого синдрома. Они имеют как свои преимущества, так и риски. Многие пациенты, принимающие опиоидные препараты, сталкиваются с их побочными эффектами.

Необходимо точно следовать рекомендации врача. Превышение дозировки или смешивание опиоидных препаратов с алкоголем, лекарствами от простуды или рекреационными наркотиками может привести к остановке дыхания или смерти.

Некоторые из побочных эффектов включают в себя:

- запоры;
- снижение либидо;
- зуд;
- головную боль;
- сухость во рту;
- тошноту;
- повышенную утомляемость.



Со временем большинство побочных эффектов проходит. При ежедневном приеме обезболивающих большинству пациентов также приходится принимать лекарственный препарат или натуральное средство от запора.

Опиоидные препараты могут вызывать негативные реакции организма, в результате которых ваше дыхание может замедляться или вовсе остановиться. Вероятность этого существует, если ваш организм не усвоит количество принятых вами за день опиоидов.

Для того чтобы избежать случайной передозировки опиоидными препаратами:

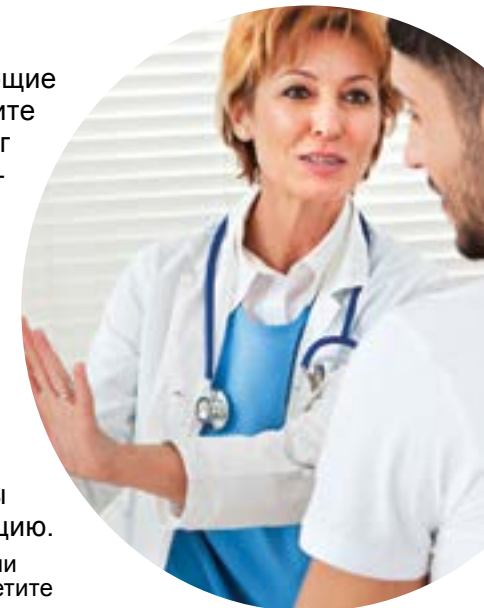
- не смешивайте опиоиды с алкоголем, бензодиазепиновыми препаратами (Ксанакс [Xanax], Ативан [Ativan], Клонопин [Klonopin], Валиум [Valium]) или лекарствами, которые вызывают у вас сонливость.
- Особенно осторожны будьте в ситуациях, когда вы пропустили прием или изменили дозировку, плохо себя чувствуете или начинаете прием нового лекарственного препарата.



Налоксон

Если вы принимаете сильнодействующие обезболивающие препараты, попросите своего поставщика медицинских услуг назначить вам налоксон. Налоксон — это антидот, который вводят через нос. Его следует применить, если вы испытываете сильную сонливость или вас не удается разбудить вследствие приема этих обезболивающих препаратов. Для вас и вашей семьи крайне важно иметь такой препарат в целях безопасности. Обратитесь к своему поставщику медицинских услуг, чтобы получить более подробную информацию.

Для получения дополнительной информации и просмотра обучающих видеороликов посетите веб-сайт www.prescribetoprevent.org.



Способы лечения хронического болевого синдрома

Прием лекарственных препаратов является лишь одним из аспектов процесса лечения болевого синдрома. Многие люди пользуются и другими способами лечения. К ним относятся физические упражнения (начинать следует медленно), эмоциональная поддержка или психотерапия, а также обучение способам борьбы со стрессом.

- **Иглоукальвание** — это одна из разновидностей китайской медицины. Она предполагает введение очень тонких иглолек в кожу определенных точек на теле. Целью терапии является изменение энергетических потоков в организме, чтобы обеспечить его самоисцеление.



- **Наведение образов** — методика, подобная расслабляющим сновидениям наяву. Вы закрываете глаза и создаете мысленные образы, которые помогают вам расслабиться. Вы можете задействовать все свои органы чувств. Вы можете представить место или занятие, которые принесли вам радость в прошлом.



- **Массаж** может способствовать уменьшению боли и утомления. Он предполагает нажим, растирание и разминание различных частей тела руками. Он также может способствовать стимулированию кровообращения.



- **Медитация** помогает расслабить тело и успокоить разум. Она может помочь снять боль, тревожность, стресс или депрессию. Во время медитации вы концентрируете внимание на слове или фразе, предмете или своем дыхании. Вы можете в это время сидеть, лежать или гулять. Целью медитации является формирование непредвзятого отношения к мыслям или эмоциям, приходящим как бы извне. Когда они возникают у вас в голове, вы их осознаете, а затем постепенно возвращаете свое внимание к размеренному дыханию.

- **Осознанное расслабление** уменьшает боль, помогая избавиться от напряжения в мышцах. Эта методика может улучшить качество сна, помочь контролировать стресс и обеспечить вас зарядом энергии.



В число традиционных способов входит визуальная концентрация (пристальное рассматривание чего-либо), дыхание с напряжением мышц (вдох с напряжением мышц, затем выдох с расслаблением) и медленное дыхание с концентрацией внимания на предмете.

- **Лечебная физкультура и физические упражнения.** Упражнения могут помочь развить силу, увеличить подвижность и уменьшить боль. Пешие прогулки являются отличной формой физических упражнений, которые помогают поддерживать силу и гибкость, а также снять боль.



- **Рейки.** Форма энергетического целительства, когда целитель располагает свои руки на теле пациента или вблизи него. Целью является передача так называемой энергии «ци».

- **Тайцзи.** Практика, включающая серию медленных спокойных движений с концентрацией внимания на дыхании и сознании.

- **Йога.** Комплекс упражнений и поз на растягивание мышц с особым вниманием на дыхании. Существуют различные типы йоги.



- **Группы поддержки для страдающих болевым синдромом.** Это группы, в которых вы сможете получить поддержку, почувствовать причастность к общественной жизни, обрести единомышленников и пройти обучение способам лечения болевого синдрома и жизненно важным навыкам и умениям.

- **Инъекции.** Инъекции стероидных препаратов могут обеспечить вам кратковременное избавление от боли.


- **Хирургические операции.** Не являются особо распространенным способом лечения, и обычно возможность их применения рассматривается после того, как все прочие способы показали свою неэффективность.



- **Медикаментозная терапия.** Например, блокада нерва, нестероидные противовоспалительные препараты и опиоиды могут способствовать облегчению боли.

Обратитесь к своему поставщику медицинских услуг, чтобы получить более подробную информацию об этих услугах. Некоторые методы лечения вы можете практиковать самостоятельно. Для других вам придется обратиться к специалисту. В San Francisco есть много возможностей воспользоваться этими услугами бесплатно или по низкой цене. Посетите веб-сайт www.sfhp.org, чтобы ознакомиться с перечнем местных организаций, которые могут помочь.



SAN FRANCISCO HEALTH PLAN 
Here for you

Перечислите все принимаемые вами препараты

1	Наименование препарата: Врач, выписавший рецепт:
2	Наименование препарата: Врач, выписавший рецепт:
3	Наименование препарата: Врач, выписавший рецепт:
4	Наименование препарата: Врач, выписавший рецепт:
5	Наименование препарата: Врач, выписавший рецепт:
6	Наименование препарата: Врач, выписавший рецепт:
7	Наименование препарата: Врач, выписавший рецепт:
8	Наименование препарата: Врач, выписавший рецепт:
9	Наименование препарата: Врач, выписавший рецепт:
10	Наименование препарата: Врач, выписавший рецепт:

