



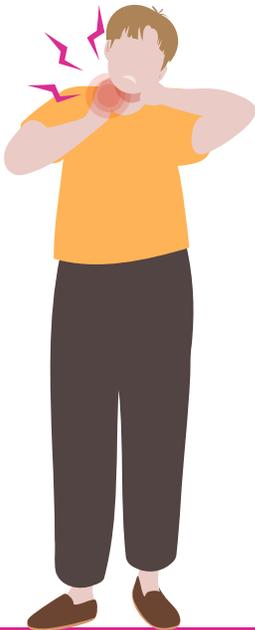
Что такое хроническая боль?

Хроническая боль – это боль, которая длится более 3 месяцев. Такая боль может ощущаться постоянно или периодически. Она может возникнуть в любой части тела и быть вызвана различными причинами.

Хроническая боль может наблюдаться у любого человека. Примерно каждый 1-5-й взрослый житель U.S. обращался за медицинской помощью по причине хронической боли.



Как ощущается хроническая боль?



Хроническая боль может ощущаться как:

- Ноющая боль
- Жжение
- Напряжение в мышцах
- Колющая боль
- Пульсирующая боль
- Пощипывание

Боль может быть легкой или настолько сильной, что будет препятствовать повседневной деятельности, например работе, встречам с друзьями или уходу за собой.

Хроническая боль может влиять на настроение и может вызывать:

- Тревожность
- Депрессию
- Утомление (чувство усталости)
- Бессонницу (проблемы со сном)
- Перепады настроения

Что является причиной хронической боли?

Хроническая боль может возникать по многим причинам, например:

- Хронические болезни (например артрит или рак)
- Аутоиммунные расстройства (например волчанка)
- Недавние или старые травмы

Иногда очень высокий уровень сахара в крови (например при диабете) может приводить к разрушению нервных окончаний и хронической боли. В ряде случаев причину хронической боли установить невозможно. Некоторые люди страдают от хронической боли, даже если у них нет травм или каких-либо заболеваний.

Как бы вы описали свою боль?

Хроническая боль может влиять на многие аспекты повседневной жизни. Воспользуйтесь приведенной ниже таблицей, чтобы оценить свое самочувствие на прошлой неделе. Обведите число, которое наиболее точно описывает ваши ощущения. 0 соответствует «отсутствию боли», а 10 – «самой сильной боли, которую вы когда-либо чувствовали».



1. Какое число / эмодзи наилучшим образом описывает ваше самочувствие на прошлой неделе?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Какое число / эмодзи наилучшим образом описывает, насколько боль влияла на ваше настроение на прошлой неделе?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Какое число / эмодзи наилучшим образом описывает, насколько боль мешала вам вести нормальную жизнь на прошлой неделе?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Способы лечения хронической боли

Существует множество способов лечения хронической боли. Пероральные препараты могут уменьшить воспаление, расслабить мышцы или успокоить нервы. Кремы и гели могут снять воспаление или уменьшить чувствительность определенной части тела.

Для облегчения боли могут подойти и другие варианты, не связанные с приемом лекарств. Многие пациенты часто комбинируют несколько способов лечения хронической боли. Варианты лечения включают в себя:

- **Иглокальвание** — это одна из процедур китайской медицины. Она заключается в введении очень тонких иглонок в определенные участки тела. Целью терапии является изменение энергетических потоков в организме, что приводит к его самоисцелению.

- **Упражнения** помогают сохранить силу и гибкость. Проконсультируйтесь со своим основным поставщиком медицинских услуг* (PCP) о подходящих для вас методах лечения. Узнайте больше из нашей брошюры об **Активном образе жизни** на портале Здоровья и поддержания физической формы SFHP.

- **Управляемое воображение:** вы закрываете глаза и создаете мысленные образы, которые помогают вам расслабиться. Сядьте в расслабленную позу и подумайте о месте или занятии, которые вызывают у вас положительные эмоции.

- **Терапия теплом или холодом:** использование тепла (бутылки с горячей водой, ванны / душа и т.п.) или холода (пакета со льдом и т.п.) для уменьшения боли.



- **Массаж** предполагает нажимы, растирания и разминания различных частей тела руками. Он также может способствовать стимулированию кровообращения.

- **Медитация** помогает расслабить тело и успокоить разум. Во время медитации вы концентрируете внимание на определенном слове или фразе, предмете или своем дыхании. В это время вы можете сидеть, лежать или прогуливаться. Вы также можете использовать специальные сайты или приложения для смартфонов, например Insight Timer. Зайдите на сайт **insighttimer.com**, чтобы посетить бесплатные медитации и семинары, которые проводят инструкторы в разных странах мира.



Способы лечения хронической боли (продолжение)

- **Осознанное расслабление** уменьшает боль, помогая избавиться от напряжения в мышцах. Эта методика помогает улучшить качество сна, контролировать стресс и увеличить запас энергии. Попробуйте медленно дышать, концентрируя внимание на каком-либо предмете. Напрягайте мышцы на вдохе и расслабляйте на выдохе.
- **Группы поддержки пациентов с хронической болью** предоставят вам информацию об управлении болью.
- **Физиотерапия** – это комплекс физических медицинских упражнений, развивающих силу, увеличивающих подвижность и уменьшающих боль. SFHP покрывает некоторые виды физиотерапии. Проконсультируйтесь со своим РСР, чтобы узнать о том, как получать физиотерапию для лечения хронической боли.



- **Тайцзи** – это комплекс медленных спокойных движений с концентрацией внимания на дыхании и осознании.
- **Йога и пилатес** представляют собой комплекс упражнений на растяжку и специальных поз с концентрацией внимания на дыхании. Существуют разнообразные типы йоги и пилатеса для различных возрастов и типов тела.



Посетите сайт sfhp.org/wellness, чтобы найти занятия по поддержанию здоровья онлайн или рядом с вами.

** Основной поставщик медицинских услуг — это врач, ассистент врача или практикующая медсестра/медбрат, которые отвечают за ваше медицинское обслуживание.*

Некоторые думают, что сильные обезболивающие препараты – например опиоиды – лучше всего подходят для лечения боли. Однако опиоиды могут быть небезопасными и часто используются только для лечения:

- Рака
- Аутоиммунных заболеваний
- Состояний после операций
- Паллиативного лечения (лечения тяжелых заболеваний, например прогрессирующей сердечной недостаточности)
- Больных в хосписе (для обеспечения их комфорта и снятия болевого синдрома в конце жизни)

Льготы SFHP

Проконсультируйтесь со своим РСР, чтобы узнать, какие услуги вы можете получить для купирования боли. Некоторые услуги предоставляются бесплатно, если они необходимы по медицинским показаниям. Проконсультируйтесь со своим РСР, если вас интересуют такие услуги, как:

- Иглорефлексотерапия
- Физиотерапия



Узнайте больше на сайте sfhp.org/mc/benefits.



Ваша группа медицинского обслуживания

Очень важно получать лекарства по рецепту от одной и той же группы медицинского обслуживания и в одной и той же аптеке. Ваша группа медицинского обслуживания может включать в себя:

- РСР Основного лечащего врача (РСР)
- Специалиста по управлению болью
- Других поставщиков медицинских услуг, например физиотерапевта

Если вы обращаетесь в одну группу медицинского обслуживания и в одну и ту же аптеку, они могут проследить за тем, чтобы вы принимали подходящие для вас препараты. Некоторые препараты не очень эффективно взаимодействуют друг с другом (лекарственное взаимодействие). Вы можете нанести вред здоровью, если будете принимать слишком много определенных ингредиентов, содержащихся в 2 различных лекарственных препаратах.

Ваша группа медицинского обслуживания может гарантировать безопасность принимаемых вами лекарств. Прием того или иного препарата или нескольких препаратов одновременно может негативно повлиять на ваше зрение, внимание и скорость реакции, что может сделать небезопасным управление автомобилем и другими механизмами. Проконсультируйтесь со своим фармацевтом или РСР, если у вас возникли вопросы относительно ваших лекарств. Посетите веб-сайт **FDA** для получения дополнительной информации.



Соглашения о применении обезболивающих средств

Если вы и ваша группа медицинского обслуживания приняли решение о необходимости приема опиоидов, вам может потребоваться подписать договор о применении обезболивающих препаратов. Договор о применении обезболивающих препаратов – это документ, в котором поясняется:

- Ваш план лечения
- Что вы можете ожидать от вашей группы медицинского обслуживания
- Что ваша группа медицинского обслуживания должна ожидать от вас
- Правила, которые вы согласны соблюдать

В большинстве соглашений о применении обезболивающих средств формулируются общие правила, например:

- Посещение врача согласно графику
- Регулярная сдача анализа мочи
- Прием препаратов в назначенной дозировке
- Получение лекарств только от одной группы медицинского обслуживания
- Отказ от приобретения лекарств на черном рынке
- Пополнение запаса препаратов только в соответствии с графиком

Соглашение о применении обезболивающих препаратов помогает установить доверительные и ответственные взаимоотношения между вами и группой медицинского обслуживания. Группа медицинского обслуживания также должна подписать такую форму.



Побочные эффекты и передозировка

Помимо преимуществ прием рецептурных опиоидов для купирования боли связан с некоторыми рисками. Многие пациенты, принимающие опиоидные препараты, сталкиваются с побочными эффектами.

Вот некоторые из таких побочных эффектов:

- Снижение либидо
- Запор (невозможность дефекации)
- Зуд
- Головная боль
- Сухость во рту
- Расстройство желудка
- Повышенная утомляемость



Со временем большинство побочных эффектов проходит. При запоре на фоне приема опиоидов вам может потребоваться принимать такие препараты, как слабительные, смягчители стула или натуральные средства – например сливовый сок – которые помогают опорожнять кишечник. Проконсультируйтесь со своим РСР, если у вас есть побочные эффекты от опиоидов.

Опиоидные препараты могут вызывать негативные реакции организма, в результате которых ваше дыхание может замедляться или даже останавливаться. Это происходит, когда ваш организм не успевает усваивать принятые вами за день опиоиды. Это может привести к передозировке или даже смерти.

Передозировка может произойти даже при приеме опиоидов в соответствии с назначениями. Риски повышаются, когда опиоиды используются ненадлежащим образом, принимаются в слишком больших дозах или вместе с другими препаратами или веществами, которые вызывают сонливость (например с алкоголем).

Избежание передозировки

Согласно рекомендациям CDC, если вам прописали опиоиды, вам будет предоставлена минимальная доза, которая способна купировать боль, и только на максимально короткий период времени. Если ваша группа медицинского обслуживания прописала вам опиоидный препарат, задайте им вопросы для лучшего понимания плана лечения. Спросите их о том, как, когда и насколько долго вам необходимо принимать лекарство.



Для того чтобы избежать передозировки опиоидными препаратами:

- Не смешивайте опиоиды с алкоголем и лекарствами, которые вызывают сонливость, например отпускаемыми без рецепта препаратами для лечения простуды или аллергии, которые содержат антигистамины (например Vicks NyQuil или Tylenol Cold), и другими рецептурными препаратами, например бензодиазепинами (Xanax, Ativan, Klonopin, Valium и др.).
- Будьте особенно осторожны в ситуациях, когда вы пропустили прием или изменили дозировку, плохо себя чувствуете или начинаете прием нового препарата.

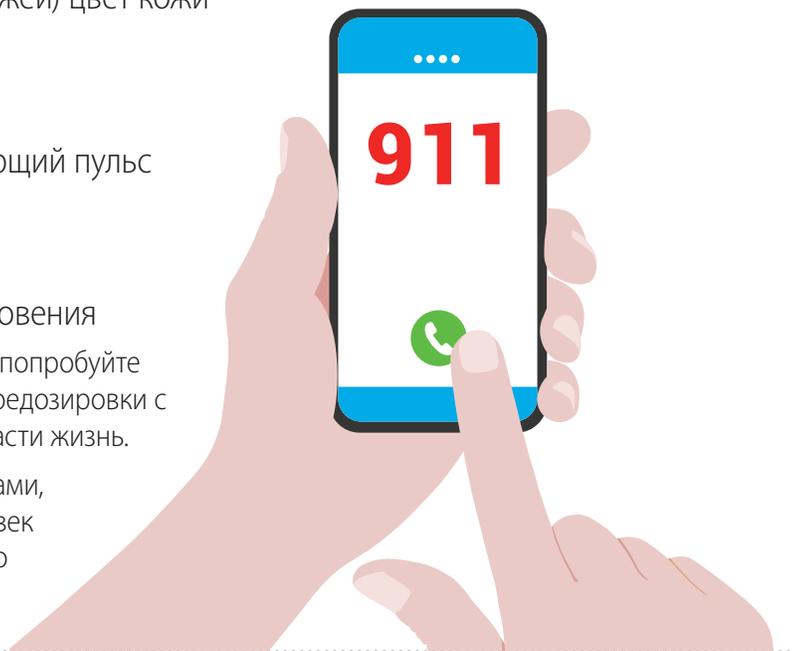
Избежание передозировки (продолжение)

Узнайте о симптомах передозировки опиоидными препаратами

- Медленное и неглубокое дыхание или его остановка
- Удушье или урчание
- Очень бледное, холодное и влажное лицо
- Посинение или почернение ногтей и губ
- Синевато-фиолетовый (у людей со светлой кожей) или серовато-пепельный (у людей с темной кожей) цвет кожи
- Общая слабость в теле (заторможенность)
- Потеря сознания
- Медленный, нерегулярный или отсутствующий пульс (сердцебиение)
- Сужение зрачков
- Отсутствие реакции на звуки или прикосновения

Если человек издает необычные звуки во время сна, попробуйте разбудить его/ее. Многие люди путают симптомы передозировки с обычным храпом. Своевременная реакция может спасти жизнь.

Если вы заметили симптомы передозировки опиоидами, немедленно позвоните в **911**. Скажите им, что «человек не реагирует на стимулы или не дышит». Обязательно укажите адрес и/или ваше местонахождение.



Профилактика передозировки и Narcan (Naloxone)

Narcan – это препарат экстренной помощи, который устраняет симптомы передозировки опиоидами. Если вы принимаете опиоиды, попросите Narcan у вашего РСР или купите его в аптеке без рецепта. Вы также можете получить Narcan в клиниках по месту жительства и общественных организациях San Francisco. Их часы работы можно найти на веб-сайт:



- **San Francisco Department of Public Health**

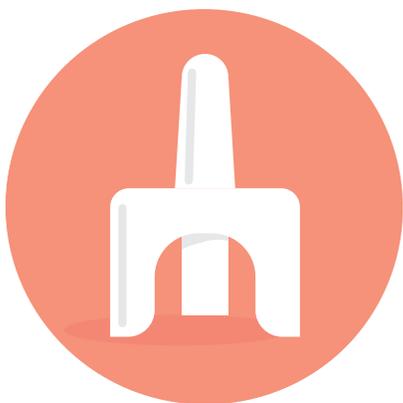


- **San Francisco AIDS Foundation, 6th Street Harm Reduction Center**

Носите Narcan с собой, если вы или ваш близкий принимает опиоидные препараты.



Narcan – это назальный спрей. Его следует использовать, если у человека наблюдается повышенная сонливость или если его/ее не удастся разбудить вследствие передозировки опиоидами. Узнайте больше о Narcan (naloxone) и его использовании на сайте **CDC**.



Список принимаемых вами препаратов

Воспользуйтесь данным списком, чтобы отслеживать, какие лекарства вы принимаете, кто их вам назначал и когда вы начали их принимать. Вы можете поделиться этим списком со своим PCP и членами семьи.

Название и дозировка лекарства	Поставщик медицинских услуг, выписавший рецепт	Дата начала приема
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Источники:



Overdose Prevention Basics
National Harm Reduction Coalition
harmreduction.org



Medicine and Driving
FDA
fda.gov

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**