



Боль

Боль, испытываемая при травме или новом заболевании, – это предупреждающий знак, заставляющий нас обратить внимание на проблему и попытаться ее исправить. Такая боль называется **острой**: она обычно проходит быстро сама по себе или после выздоровления от болезни или заживления травмы.

Когда боль очень сильная, мы, как правило, обращаемся за медицинской помощью. Причиной острой боли может быть хирургическое вмешательство, инфекция, перелом кости, ожог, порез и проблемы с зубами.

Но когда боль является постоянной или периодически появляется и исчезает в течение длительного времени, это уже не предупреждающий знак. Такая боль называется **хронической**. Хроническая боль может быть вызвана заболеванием или травмой. Иногда причину боли установить не удастся. Нередко такую разновидность боли трудно лечить. Некоторые примеры хронической боли: артрит, невропатическая боль при диабете, ВИЧ и других заболеваниях; боль в костях при раке или инфекции; часто встречающиеся боли в мышцах (опорно-двигательном аппарате), такие как боли в спине.

Хроническая боль превратиться в самостоятельную болезнь. Длительная боль, особенно если она сильная, может приносить много физических и эмоциональных страданий. Боль, которая не проходит, может мешать сну, передвижению, приему пищи, мышлению, настроению и отношениям с другими. Если боль не лечить, она может оказать очень негативное влияние на жизнь человека.

Отслеживание боли

Если вы страдаете от частой или постоянной боли, рекомендуется вести дневник, чтобы отслеживать боль и делиться этой информацией со своим врачом при каждом визите. Записывайте в дневнике следующую информацию, которую ваш врач захочет знать:

- Где вы чувствуете боль?
- Когда началось боль?
- Эта боль новая?
- Опишите боль: острая, тупая, жгучая, пульсирующая?
- Когда боль обычно начинается?
- Что облегчает боль?

- Что усиливает боль (движения, лекарства)?
- Мешает ли боль вести нормальную жизнь (отдыхать вне дома, встречаться с людьми, спать)?
- Какие лекарства вы принимаете от боли?

Если вы ведете дневник боли, отмечайте в нем уровень боли. Его можно оценить с помощью шкалы:

Как вы оцениваете боль **по шкале от 0 до 10**, где 0 = отсутствие боли, а 10 = крайне сильная боль?

0 ____ 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____
Отсутствие боли Умеренная боль Крайне сильная боль

Оценивайте уровень боли по крайней мере один раз в день. Если вы делаете записи в дневнике вечером, оцените по шкале средний уровень боли в течение всего дня.

Лечение боли

Имеется много безопасных и эффективных способов устранения или облегчения боли. Ниже перечислены некоторые из них.

Медикаментозное лечение

- Некоторые анальгетики (лекарства от боли), такие как аспирин, ибупрофен (Advil, Motrin) и ацетаминофен (Tylenol), можно приобрести без рецепта. Они могут использоваться по необходимости для устранения легкой боли. Прежде чем принимать такие лекарства на постоянной основе, нужно побеседовать с врачом.
- Если вы испытываете резкую боль, вызванную тяжелой болезнью или травмой, врач может назначить вам более сильное обезболивающее, например опиоидный анальгетик (оксикодон, морфин или фентанил). Многие люди боятся этих препаратов, но при правильном использовании они обычно безопасны.

Продолжение на обороте

- Врач может также назначить другие лекарства, например для облегчения невралгии, мышечных спазмов или других видов боли.

Советы по контролю боли с помощью опиоидных анальгетиков

- Принимайте обезболивающее средство строго согласно указаниям.
- Храните лекарство в безопасном месте, держите его подальше от детей и под замком, если вы опасаетесь, что кто-нибудь может взять его без вашего разрешения.
- Расскажите своему врачу, если вы испытываете какие-либо побочные эффекты, такие как запор или проблемы с вниманием и концентрацией.
- Никогда не прекращайте прием лекарства внезапно. Когда вы будете готовы прекратить прием лекарства, ваш врач будет постепенно уменьшать его дозу в течение нескольких дней.

Лечение боли без лекарственных препаратов

- Такие методы, как релаксация, управляемое воображение и медитация, могут облегчить боль. Спросите у своего врача, как научиться этим методам.
- Реабилитационные терапии: физиотерапия и трудовая терапия (помощь в развитии, восстановлении и поддержании навыков самообслуживания). Специально обученные терапевты обучают пациентов самостоятельному контролю боли. Эти методы лечения могут уменьшить боль или помочь вам лучше справиться с ней.

- Дополнительные и альтернативные методы лечения, также называемые интегративной терапией, музыкальная терапия, арт-терапия, двигательная терапия, массажная терапия, иглоукалывание, ароматерапия, рэйки и бесконтактный массаж, а также использование растительных и пищевых добавок.
- Ваш врач может рекомендовать вам попробовать один или несколько из этих подходов или направить вас к специалисту, который оказывает такую помощь. Если вы получаете такие услуги самостоятельно, вы должны обязательно сообщить об этом своему врачу.

Поговорите со своим врачом

Один из лучших способов помочь себе избавиться от боли – рассказать врачу о том, как вы себя чувствуете. Врач должен знать как можно больше о вашей боли и нуждается в вашей помощи для поиска оптимального способа ее лечения. Если вы принимаете лекарства от боли, но они не помогают, немедленно дайте знать об этом своему врачу. Боль легче лечить на ранней стадии, когда она лучше поддается контролю.

Позвоните или сходите к своему врачу, если:

- вы испытываете побочные эффекты лекарства, такие как сыпь, зуд, поносы или отеки;
- боль ухудшилась или очень сильная.

Серия информационных материалов для пациентов

Боли

Когда симптомы будут устранены, вы сможете:

- Заниматься повседневными делами и чувствовать больше энергии
- Проводить больше времени с семьей и друзьями
- Испытывать меньше стресса и беспокойства
- Лучше спать
- Иметь более высокое качество жизни