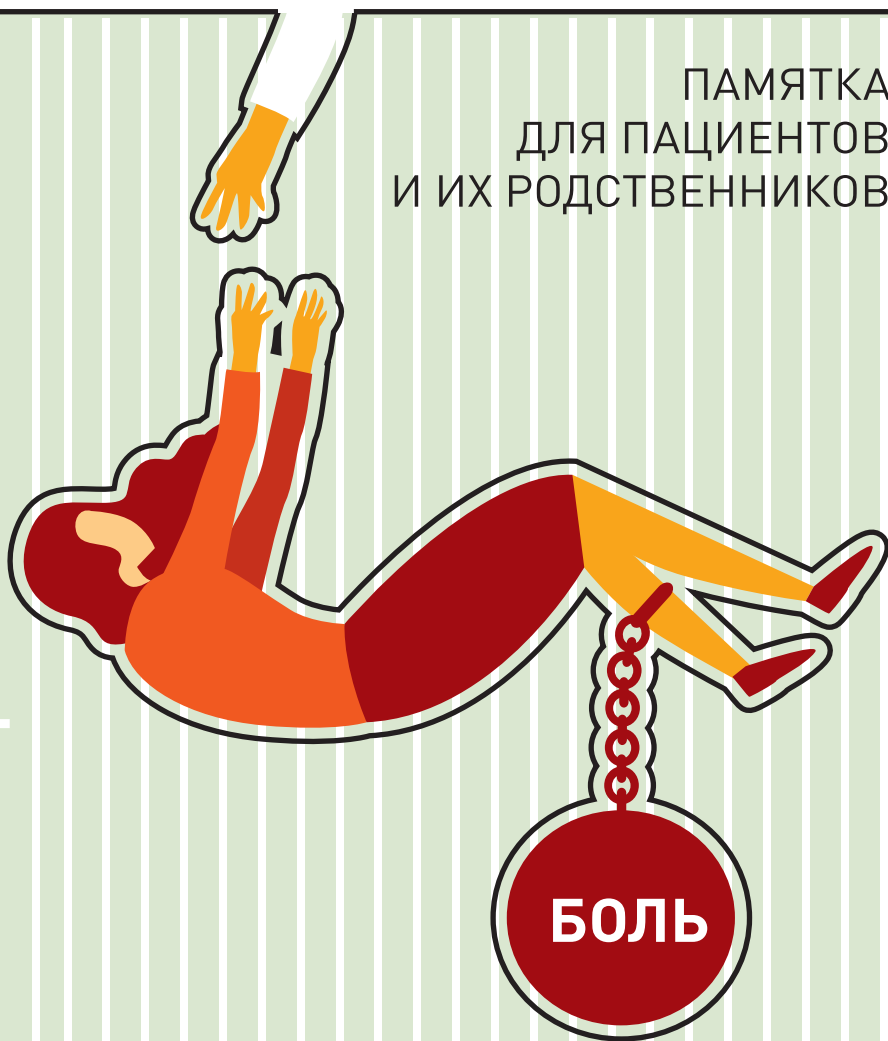


ТЕРАПИЯ БОЛИ

КАЗАХСТАНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ
ПАЛЛИАТИВНОЙ
ПОМОЩИ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

ПАМЯТКА
ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ
И ИХ РОДСТВЕННИКОВ



ПАЛЛИАТИВНАЯ ПОМОЩЬ

Профессиональная паллиативная помощь хроническим и неизлечимым больным оказывает позитивное влияние на разные аспекты жизни самого пациента и его близких

представляет собой комплекс вмешательств, направленных на избавление от боли, облегчение других тяжелых проявлений заболевания и оказания психологической, социальной и духовной поддержки пациенту и его семье.

Цель информационной брошюры:

Нередко после того, как лечение по тем или иным причинам оказывается безрезультатным, человек остается **ОДИН НА ОДИН СО СВОЕЙ ПРОБЛЕМОЙ.**

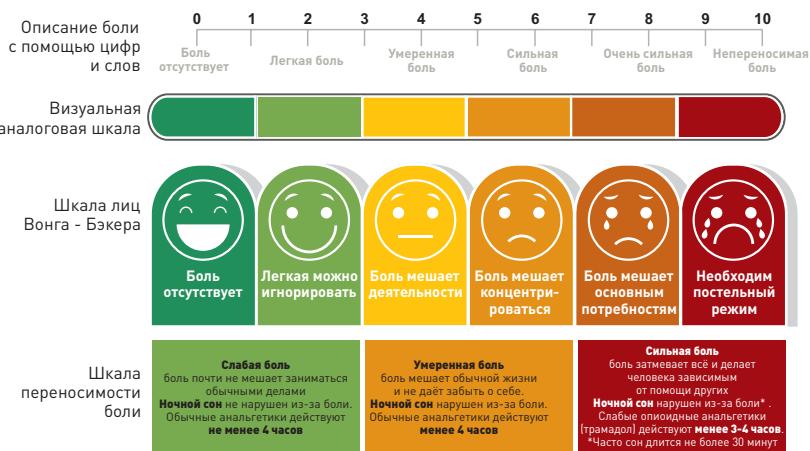
Родственники такого больного тоже часто не знают, как **ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЕГО ЖИЗНИ,** как помочь ему **СПРАВИТСЯ СО СТРАХАМИ,** и **ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ.**

В этой брошюре Вы найдете ответы на самые распространенные вопросы, которые возникают у пациентов с распространенными онкологическими и другими тяжёлыми заболеваниями, и испытывающими страдания от боли и сопутствующих симптомов

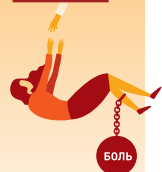
БОЛЬ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ!

Расскажите врачу, где у Вас болит, каков характер боли (острая, тянущая, жгучая и др.), насколько сильна Ваша боль. Определить выраженность боли можно по специальной шкале:

признаки	0	1	2	Баллы (0–2)
Дыхание	В норме	Временами затруднено Краткие периоды гипервентиляции	Шумное затруднённое дыхание Длительные периоды гипервентиляции Дыхание Чейна Стокса	
Издаваемые звуки	Нет	Иногда жалобные стоны Негромкие звуки неодобрения или порицания	Повторяющиеся беспокойные выкрики Громкие жалобы и стонф Плач	
Выражение лица	Улыбающееся или нейтральное	Печальное Испуганное Насуленное	Гримасы	
Поза и жесты	Расслабленность	Напряжённость Страдальческий вид Беспокойность	Суровость, стиснутые кулаки Подтягивает или вытягивает сжатые колени Энергично двигает руками и ногами	
Возможность утешить	Не нуждается в утешении	Можно отвлечь или утешить голосом или прикосновением	Невозможно утешить, отвлечь или успокоить	
+ Общий балл	Общее количество баллов составляет от 0 до 10. Чем выше балл – тем сильнее боль			



ШКАЛА БОЛИ



«ЛЕСТНИЦА» ОБЕЗБОЛИВАНИЯ ВОЗ



БОЛЬ

сильные опиоиды (морфин, фентанил, и т.д.),
± неопиоидные анальгетики, ± адъюванты
СИЛЬНАЯ БОЛЬ

слабые опиоиды (трамадол, кодеин),
± неопиоидные анальгетики, ± адъюванты*
УМЕРЕННАЯ БОЛЬ

неопиоидные анальгетики (метамизол натрия, НПВС)
СЛАБАЯ БОЛЬ

СВОБОДА ОТ БОЛИ

* адъюванты – группа препаратов, усиливающих действие обезболивающих или снижающие побочное действие лекарственной терапии. Например: антиконвульсанты, антидепрессанты, стероиды и д

Только сам пациент знает все о своей боли.
Только вместе с пациентом врач может
разработать план лечения и оценить его
эффективность.

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ ОСНОВАНО НА ПРИНЦИПАХ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

- 1. НЕИНВАЗИВНО:** избегать инъекций, применять неинвазивные формы анальгетиков: таблетки, капсулы, трансдермальные терапевтические системы;
- 2. ПО ЧАСАМ:** необходимо ежедневно в одно и то же время принимать обезболивающие препараты, чтобы избежать усиления боли;
- 3. ПО ВОСХОДЯЩЕЙ:** анальгетики назначаются врачом по принципу от высоких доз слабого анальгетика к низким дозам сильного анальгетика;
- 4. ИНДИВИДУАЛЬНО:** при назначении обезболивающих лекарственных средств врачом оценивается индивидуальная реакция больного на препарат;
- 5. С ВНИМАНИЕМ К ДЕТАЛЯМ:** необходимо внимательно относиться к своему самочувствию при приеме анальгетиков и незамедлительно сообщать врачу о появлении побочных реакций организма на препарат.



ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ АНАЛЬГЕТИКОВ

Каждое из лекарств,
применяемых для лечения боли,
имеет свои побочные действия.

О ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОБОЧНЫХ
ЭФФЕКТОВ НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО
СООБЩИТЬ ВРАЧУ!

**СОНЛИВОСТЬ, СЛАБОСТЬ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ** – обычно проходят
через несколько дней после начала
использования препарата.

ЗАПОРЫ – возникают из-за того, что
опиоидные анальгетики подавляют моторику
кишечника. Врач назначит Вам слабительные
препараты.

ТОШНОТА И РВОТА - обычно проходят через
несколько дней после начала использования
препарата. Врач может назначить Вам
препараты, подавляющие тошноту и рвоту.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ

Со временем доза анальгетика, назначенная врачом, может перестать помогать.

Это происходит потому, что боль усилилась или потому, что развилась толерантность к препарату.

В этом случае врач порекомендует Вам небольшое увеличение дозы препарата или назначит другой анальгетик. Развитие толерантности не означает, что появилась зависимость от опиоидного анальгетика.

Опиоидные анальгетики не вызывают психической зависимости, если они назначены врачом и применяются корректно.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Передозировка. Никогда самостоятельно не повышайте дозу анальгетика, назначенную врачом. Передозировка опиоидного анальгетика может вызвать нарушение дыхания.

Отмена. Резко прекращать прием опиоидных анальгетиков нельзя, это может привести к ухудшению общего самочувствия. Врач поможет Вам постепенно снизить дозу препарата, чтобы избежать неприятных симптомов.

Алкоголь. Употребление алкоголя на фоне приема опиоидных препаратов может вызвать осложнения. Также без консультации врача нельзя вместе с опиоидными анальгетиками принимать транквилизаторы, антигистаминные и другие препараты, обладающие снотворным действием.

Хранение. Опиоидные препараты необходимо хранить в местах, недоступных для детей. Нельзя также допускать передачу лекарств другим людям. Лекарственный препарат, принимаемый без врачебного назначения, может оказаться очень опасным.

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ТРУДНОСТИ С НАЗНАЧЕНИЕМ ИЛИ ПОЛУЧЕНИЕМ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ, ОБРАТИТЕСЬ К СВОЕМУ ТЕРАПЕВТУ ИЛИ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ

В случае нарушения Ваших прав на обезбоживание, обратитесь по телефону горячей линии **КАЗАХСТАНСКОЙ АССОЦИАЦИИ ПАЛИАТИВНОЙ ПОМОЩИ**

+7 708 973 03 03

Обезболивание пациентов паллиативного профиля с применением наркотических анальгетиков в амбулаторных условиях осуществляется по месту фактического прикрепления (проживания) пациента.



1. Что такое опиоидные анальгетики (сильнодействующие опиоиды)?

СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИЕ

ОПИОИДЫ — это морфин, оксикодон/налоксон, фентанил и другие морфиноподобные обезболивающие. Они блокируют болевые сигналы в спинном и головном мозге.

2. Почему вам назначили сильнодействующий опиоид?

В большинстве случаев, если вам назначили сильнодействующий опиоид, то это потому, что **ДРУГИЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ НЕ СНИМАЮТ ВАШУ БОЛЬ**. Возможно, до этого вы принимали парацетамол и другие противовоспалительные средства (например, ибупрофен) или слабые опиоиды (трамадол). Они не всегда обеспечивают достаточное облегчение боли, даже если вы сочетаете одно с другим (или все три). Если у вас очень сильные боли, врач может сразу назначить сильнодействующие опиоиды.

3. Вам назначили морфин. Значит ли это, что вы умираете?

При лечении онкологических заболеваний опиоидные анальгетики могут применяться на нескольких стадиях. **ЕСЛИ ВАМ НАЗНАЧИЛИ СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИЙ ОПИОИД, ЭТО ЕЩЁ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ БЛИЗКИ К СМЕРТИ**. Некоторые онкобольные принимают сильнодействующие опиоиды пролонгированного действия месяцами

или даже годами, тогда как другим это не нужно вообще. Сильнодействующие опиоиды дают больше свободы: пациенты лучше спят и меньше чувствуют боль, когда двигаются. Может вернуться аппетит, не только к еде, но и к жизни в целом.

4. Опиоидные анальгетики (сильнодействующие опиоиды) совсем избавляют от боли?

Обычно да, но иногда они не могут полностью снять боль, особенно некоторые её виды: боль в костях, невралгия или боль, вызванная пролежнями. В таком случае может понадобиться другое лечение. Например, для лечения болей в костях, вызванных онкологическим заболеванием, часто нужны другие препараты (бисфосфонаты) вместе с сильными обезболивающими. А некоторые виды боли, такие как головная боль напряжения (ГБН), мигрень, мышечные спазмы и судороги, вовсе не лечатся опиоидными анальгетиками.

5. Почему одним нужна большая доза сильнодействующих опиоидов, чем другим?

На это может быть много причин, среди них:

- различия в силе боли;
- различия в том, как ваше тело реагирует на боль;
- причина боли (опиоиды не одинаково хорошо снимают разные типы боли);
- различия в том, как организм сопротивляется сильнодействующим опиоидам;
- использование других обезболивающих и нелекарственных методов лечения;
- различия в симптоматике.



6. Не лучше ли отложить опиоидные анальгетики (сильнодействующие опиоиды) до того момента, когда боль станет нестерпимой?

Вы обеспокоены тем, что ваше тело может привыкнуть к морфину и если это произойдёт, уже нечем будет снять боль. Если боль вернётся, когда вы принимаете морфин (или другой сильнодействующий опиоид), ваш лечащий врач или медсестра увеличат дозу, чтобы облегчить боль (если понадобится, это можно делать несколько раз).

7. Мне придётся всё время увеличивать дозу, чтобы контролировать боль?

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО. Многие остаются на небольших или средних дозах на протяжении всей болезни. Иногда возможно снизить дозу или вовсе перестать принимать опиоидные анальгетики (например, после радиотерапии пораженных костей). Но это всегда следует делать под наблюдением врача.

8. Как долго мне нужно принимать сильнодействующие опиоиды? Эффект со временем ослабевает?

Вы можете принимать опиоидные анальгетики до конца жизни: не важно, месяцы это или годы. Обычно эффект не ослабевает. Если вам нужно увеличить дозу, то это обычно из-за того, что **ВАШЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ СТАЛО ВЫЗЫВАТЬ БОЛЬШЕ БОЛИ, А НЕ ПОТОМУ, ЧТО ЭФФЕКТ ОПИОИДОВ ОСЛАБЕВАЕТ.**

9. Появится ли зависимость от приема опиоидных анальгетиков?

Если вы подразумеваете: «Стану ли я зависим/а от этого вещества и не смогу бросить, даже когда оно больше не будет нужно мне для обезболивания?»»,

ответ: однозначно НЕТ.

ЗАВИСИМОСТЬ (психологическая) **ОЧЕНЬ РЕДКА**, если сильнодействующие опиоиды принимаются для облегчения боли, и об этом вам волноваться не нужно. С другой стороны, если раньше вы злоупотребляли веществами, сходными с морфином (например, героином), у вас могут возникнуть сложности при снижении дозы опиоидов. Если вам больше не нужно принимать опиоидные анальгетики, лучше постепенно снижать дозу под наблюдением врача. Причина в том, что у людей, которые принимали сильнодействующие опиоиды несколько месяцев, а потом резко перестали, развивается синдром отмены, который выражается в общем недомогании и диарее. Но доза, необходимая, чтобы не допустить синдрома отмены, гораздо ниже, чем доза для обезболивания.

10. Возможно ли перестать принимать опиоидные анальгетики (сильнодействующие опиоиды)?

Да, возможно. Если боль под контролем, и вы уже некоторое время находитесь на стабильной дозе сильнодействующих опиоидов. Ваш лечащий врач может предложить снизить дозу,

если у вас наблюдаются побочные эффекты. Но **ВНЕЗАПНО ПРЕКРАТИТЬ ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПРИЁМ СИЛЬНЫХ ОПИОИДОВ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО**, потому что **БОЛЬ МОЖЕТ ВЕРНУТЬСЯ**, а у вас может развиться синдром отмены. Так что дозу сильнодействующих обезболивающих лучше снижать постепенно под наблюдением вашего лечащего врача. Кроме того, можно снизить дозу или



Памятка для пациентов и их родственников

перестать принимать сильнодействующие опиоиды, если вы прошли другое лечение боли, например:

- после радиотерапии (часто применяется при болях в костях) доза опиоидов может быть постепенно снижена через несколько недель;
- после блокады нерва (специальный укол, чтобы сделать нечувствительным болезненный нерв) доза опиоида может быть сразу же снижена вдвое и ещё понижаться в течение следующих дней.

11. Как скоро боль уйдёт?

Это зависит от индивидуальных особенностей вашего организма, но обычно люди **СРАЗУ ЖЕ ЗАМЕЧАЮТ НЕКОТОРОЕ УЛУЧШЕНИЕ**. Если у вас несколько разных типов боли, вы в депрессии или испытываете тревогу, достижение максимального эффекта может растянуться на три-четыре недели.

У обезболивания три основных цели:

- обеспечить хороший сон по ночам и комфортное самочувствие днём;
- полностью снять боль на день в состоянии покоя;
- освободить вас от боли при ходьбе и других действиях. Третий уровень обезболивания не всегда обеспечивается только лекарствами. Иногда нужно ограничить некоторые действия, если они продолжают причинять боль.

12. Что будет, если сильнодействующие опиоиды не снимут боль?

Вы можете попробовать несколько других вариантов. Часто нужно принимать противовоспалительное обезболивающее вместе с опиоидным, чтобы добиться достаточного облегчения боли. А при невралгии часто назначают гормональные (кортизон) и другие препараты. Лечение боли также включает:

- психологическую поддержку для вас и вашей семьи;
- расслабляющую терапию, массаж и иглоукалывание;
- радиотерапию (особенно при болях в костях и невралгии);
- иногда: инъекции для «выключения» нервов (блокады).

В некоторых случаях следует **ОГРАНИЧИТЬ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ УСИЛИВАЮТ БОЛЬ.**

13. Сильнодействующие опиоиды вызовут у меня запор?

Для большинства людей это худший побочный эффект при лечении сильнодействующими опиоидами. Как правило, врач назначает слабительное, когда вы начинаете лечение опиоидными анальгетиками.

Помните, что:

- дозировка слабительного для разных людей разная;
- лечащий врач может несколько раз корректировать дозу, пока не найдёт оптимальную;
- доза слабительного, которую вам назначит врач, с большой вероятностью будет выше, чем для тех, кто не принимает опиоидных анальгетиков;
- поскольку опиоиды вызывают запор постоянно, будьте готовы принимать слабительное два-три раза в сутки;
- цель в том, чтобы мягковатый стул был каждые два-три дня (чаще — большое взвешивание);



Памятка для пациентов и их родственников

- если вам кажется, что слабительное не действует, спросите совета у врача как можно скорее;
- если у вас нет стула три дня, используйте слабительное в свечах (капсулы, которые вводятся в задний проход) или поговорите с медсестрой о клизме (раствор впрыскивается в задний проход), которая поможет вам опорожнить кишечник. Вместе с приёмом слабительных можно пить сливовый сок по утрам и вообще пить больше жидкостей в течение дня. А вот просто добавить в рацион клетчатки не поможет при запоре, вызванном приемом сильнодействующих опиоидов.

14. Нужно ли будет принимать противорвотное?

Если вас вырвет вскоре после того, как вы приняли опиоидный анальгетик, он не попадёт в кровь. Тогда боль не отступит, а вы можете утратить веру в эффективность лекарства. Чтобы избежать этого, некоторые врачи назначают противорвотные средства вместе с сильнодействующими опиоидами автоматически. Другие же назначают их только тем, кому это действительно нужно. Вам необходимо принимать противорвотное средство, если сейчас вас беспокоит тошнота и у вас была рвота, когда вы принимали слабые опиоиды (например, кодеин, дигидрокодеин, трамадол) или была рвота, когда вы принимали сильнодействующие опиоиды раньше. Вам не нужно противорвотное, если сейчас вы не ощущаете тошноты или вы раньше принимали морфин (или любой другой опиоид) и вас не тошнило.

15. Что делать, если вас мучает сухость во рту на фоне приема опиоидных анальгетиков?

Опиоидные анальгетики могут вызывать сухость во рту. Основной причиной сухости нередко бывает другой лекарственный препарат, который можно заменить (или снизить дозировку). Если же сухость вызвана опиоидом, то вам нужно **РЕГУЛЯРНО СМАЧИВАТЬ РОТ**: пить маленькими глотками холодную воду или минеральную воду с газом. Чтобы увеличить приток слюны, попробуйте **ЖЕВАТЬ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ** (с низкой клейкостью и без сахара) или рассасывать кубики льда.

16. Может ли прием сильнодействующих опиоидов стать причиной повышенного потоотделения?

ДА, ВПОЛНЕ МОЖЕТ БЫТЬ. Потливость может быть сильной и часто более заметной по ночам. Попробуйте снизить температуру в помещениях и ложиться спать в тонкой хлопковой одежде. Держите смену ночной одежды поблизости на случай, если вспотеете очень сильно. Иногда помогает парацетамол или другие противовоспалительные обезболивающие. Если потливость вас очень беспокоит, обсудите это с врачом.

17. Влияет ли табакокурение на нужную дозу опиоидных анальгетиков?

КУРЕНИЕ НИКАК НЕ СВЯЗАНО С ДЕЙСТВИЕМ ОПИОИДНЫХ АНАЛЬГЕТИКОВ. Они одинаково работают и для курильщиков, и для некурящих, так что никакой разницы в дозировке нет. Всегда предпочтительно бросить курить, но, когда у человека сильные боли, это неподходящее время.

18. Нужно ли продолжать давать сильнодействующие опиоиды в бессознательном состоянии?

Если пациент вдруг потерял сознание, звоните его врачу или в «скорую» они посоветуют вам, что делать дальше. Если пациент без сознания и лечащий врач или медсестра говорят, что он умрёт через несколько

дней или даже часов, **ВАЖНО ПРОДОЛЖАТЬ ПРИЁМ ОПИОИДНЫХ АНАЛЬГЕТИКОВ.** С пластырями это проще всего — просто продолжайте их наклеивать. Если пациент принимал лекарства перорально, необходимо перейти на уколы или другой препарат, который не принимают внутрь. Но поскольку многие пациенты становятся всё более и более вялыми, прежде чем впасть в бессознательное состояние, можно заменить лекарство вовремя и избежать чрезвычайной ситуации. Основная причина продолжать лечение сильнодействующими опиоидами в том, что пациенты даже без сознания чувствуют боль и становятся беспокойными.



ВРАЧ МОЖЕТ ЗАДАТЬ ВАМ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

- Когда начались боли и сколько они продолжаются (дни, недели, месяцы)?
- В каком месте (местах) Вы испытываете боль?
- Когда появляется боль - днем или ночью?
- Боль постоянная, периодическая или «прорывная»?
- Какая это боль: острая, тупая, жгучая, пронзающая, давящая, распирающая, пульсирующая, стреляющая и др.?
- Есть ли зоны онемения кожи, чувство жжения, прострелы, чувствительность к холоду или теплу, чрезмерной реакции на слабый раздражитель?
- Нарушен ли сон?
- Если да, как часто пациент просыпается и почему (боль, дискомфорт, одышка и др.)?
- Если есть сложности с засыпанием, в чем причина (боль, дискомфорт, одышка и др.)?
- Если сон не нарушен, испытывает ли пациент боль или дискомфорт, когда просыпается?
- Сопровождается ли боль другими симптомами (тошнота, рвота, диарея, запор, одышка, потеря аппетита, кашель, слабость и др.)?
- Что усиливает боль (прием пищи дефекация и др.) и что ее облегчает (особое положение в постели и др.)?
- Принимает ли пациент обезболивающие препараты?
- Если да, то какие и на протяжении какого времени?
- Как долго действует одна доза анальгетика?
- Есть ли побочные эффекты от приема анальгетика и как они выражены?
- Какие имеются сопутствующие заболевания и какие препараты пациент применяет для их лечения?



Проект реализован при спонсорской поддержке Фонда Нурсултана Назарбаева

Объединение юридических лиц **«Казахстанская ассоциация паллиативной помощи»** — это союз организаций и лиц, заинтересованных в развитии паллиативной помощи в Казахстане.

Мы видим нашу **МИССИЮ** в консолидации всего казахстанского общества для того, чтобы каждый житель Казахстана, столкнувшийся с угрожающим жизни заболеванием, мог реализовать свое **право на достойную и максимально активную жизнь без боли и страданий**.

Членами КАПП могут стать: неправительственные организации, образовательные учреждения, хосписы (центры паллиативной помощи), больницы сестринского ухода, онкологические и другие специализированные медучреждения любой формы собственности

Свои **ЦЕЛИ** КАПП намерена выполнять через:

- распространение философии паллиативной помощи
- расширение членства и сотрудничества
- защиту интересов и представительство на международном уровне
- организацию обучения специалистов паллиативной помощи
- мониторинг и изменение законодательства
- поддержку научных исследований
- поддержку проектов по оказанию паллиативной помощи на местах
- развитие волонтерского движения

Головной офис КАПП находится в г. Алматы, по адресу:

ул. Бегалина, д. 73 А. Телефон +7708 973 03 03;

e-mail: palliative.kz@gmail.com

Подробная информация об Ассоциации www.palliative.kz