UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

Fred Hutch
Cancer Center

Контроль боли

Справочное пособие для пациентов

Большинство болевых ощущений удаётся контролировать с помощью лекарств и других форм терапии. В этом пособии содержится информация о том, как контролировать боль и о чем говорить с вашими лечащими врачами, чтобы мы могли найти для вас наиболее эффективные методы лечения.

Ваши права и обязанности

Как пациент, вы имеете право, чтобы:

- Ваша боль воспринималась серьёзно всеми, кто осуществляет уход за вами
- Регулярно проводилась оценка уровня боли
- Быстро принимались меры в отношении вашей боли

На вас лежит ответственность:

- Задавать нам вопросы о возможных вариантах обезболивания
- Описывать характер и давать оценку уровня вашей боли
- При первых проявлениях боли просить лекарство от боли
- Сообщать нам, помогают ли вам применяемые лекарственные препараты или терапии



Пожалуйста, сообщайте своим лечащим врачам об уровне вашей боли.

Какие немедикаментозные методы лечения могут помочь уменьшить мою боль?

Поговорите с вашим лечащим врачом, чтобы узнать больше о:

- Горячих/холодных компрессах

- Позиционировании/ поддержании правильного положения тела
- Музыкальной терапии
- Релаксации и управляемого воображения
- Терапевтическом прикосновении /бесконтактном массаже
- Гипнозе

Какие лекарственные средства будут использоваться для контроля моей боли?

- Безрецептурные препараты, такие как ацетаминофен (Тайленол), аспирин и ибупрофен (Адвил, Мотрин)
- *Опиоиды*, такие как морфин
- *Анестетики* для местного обезболивания (лекарства, блокирующие болевые сигналы в нервах /блокады нервов)

Как я буду получать обезболивающие препараты?

Обезболивающие препараты могут быть введены:

- Перорально (таблетки, капсулы, жидкость)
- Посредством пластыря, наклеиваемого на кожу
- Посредством иглы, установленной в вену (*внутривенный катетер* или капельница)
- С помощью аппарата *анальгезии, контролируемой пациентом* (АКП), который позволяет вам самостоятельно управлять введением внутривенного препарата.
- Через тонкую трубку, введённую в спину в пространство в позвоночнике вокруг спинного мозга (*эпидуральный катетер*)

Почему так важно держать боль под контролем?

Если боль не купировать, она может замедлить процесс выздоровления:

- Затрудняя ваш отдых или сон
- Затрудняя вашу способность глубоко дышать, откашливаться или ходить
- Приводя к потере аппетита

- Вызывая грусть или тревогу от того, что вы в одиночку пытаетесь справиться с болью

Когда вы не в состоянии контролировать боль, просим сообщать об этом вашему лечащему врачу.

Какие вопросы задавать и о чем говорить с членами вашей медицинской бригады

- Спросите, чего следует ожидать:
  - Будут ли у меня сильные боли после операции или при моем заболевании?
  - Как долго обычно длятся такие боли?
- Поговорите о возможных вариантах обезболивания:
  - Расскажите нам, какие методы обезболивания хорошо зарекомендовали себя в прошлом.
  - Расскажите нам, если вы употребляете наркотики или алкоголь. Возможно, потребуется скорректировать дозы ваших лекарств.
  - Расскажите нам о любых опасениях, связанных с обезболивающими препаратами, например, о боязни развития привыкания и лекарственной зависимости.
  - Спросите о побочных эффектах, которые могут возникнуть при получении терапии.
- Узнайте о методах, с помощью которых вы можете оценивать уровень вашей боли. Ознакомьтесь со шкалой интенсивности боли на странице 4.
- При первых проявлениях боли попросите обезболивающее лекарство.
- Сообщайте вашему врачу обо всех новых или непрекращающихся болях.
- Привлеките членов вашей семьи или ваших помощников к разработке плана контроля боли.

Опасения, высказываемые в отношении использования обезболивающих препаратов

Я не хочу производить впечатление жалобщика.

У вас есть право просить об облегчении вашей боли. Чтобы предоставить вам качественный уход, врачи должны знать обо **всех** ваших симптомах, включая боль.

У меня будут тяжёлые побочные эффекты.

Большинство побочных эффектов, таких как тошнота, зуд, сонливость или запор, можно устранить, сменив лекарство, изменив дозу или добавив простые способы лечения возникших побочных эффектов.

У меня может возникнуть зависимость

Когда обезболивающие препараты используются строго по назначению, у пациентов редко возникает зависимость от них. Если ваш врач пропишет сильные обезболивающие препараты, называемые *опиоидами*, принимайте их только в случае необходимости и только строго по назначению. Мы предоставим вам более подробную информацию об этих лекарствах, а также научим вас, как постепенно снижать дозу вашего лекарства. (См. раздел "О применении опиоидов" на стр. 5).

Сообщайте нам о вашей боли

Сообщайте вашему врачу, медсестре, фармацевту, а также членам семьи или друзьям:

- Где вы чувствуете боль
- Характер вашей боли / на что она похожа (острая, тупая, пульсирующая и т.д.)
- Насколько сильна эта боль
- Болит ли постоянно или боль то появляется, то исчезает
- Что усиливает боль
- Что облегчает боль

Шкалы интенсивности боли

Чтобы нашим пациентам было легче описать свою боль, мы используем шкалы интенсивности боли.

Для описания интенсивности вашей боли просим вас воспользоваться одной из приведённых ниже шкал боли. Вы можете выбрать цифру, слово или изображение лица. Используйте ту шкалу боли, которая кажется вам наиболее подходящей.



Выберите ЧИСЛО от 0 до 10, которое лучше всего описывает вашу боль:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет Боли										Невыносимая Боль

ИЛИ, выберите СЛОВО, которое лучше всего описывает вашу боль:

Нет боли	Слабая	Умеренная	Сильная

ИЛИ, выберите выражение ЛИЦА, которое лучше всего описывает вашу боль:



Не болит | Немного | Немного | Болит | Очень | Болит

Шкала лиц взята из книги Вонга ДЛ., Хоккенберри-Итона М., Уилсона Д., Винкельштейн МЛ., Шварц П.: Основы педиатрического ухода Вонга, 6-е издание, St. Louis, 2001, P. 1301. Авторское право принадлежит компании Mosby, Inc. Перепечатка сделана с разрешения редакции.

О применении опиоидов

Что такое опиоиды?

Опиоиды — это сильнодействующие болеутоляющие препараты. Они используются для облегчения болей средней и сильной интенсивности, которые могут не поддаваться другим методам обезболивания.

Ниже приведены ответы на некоторые часто задаваемые вопросы о применении опиоидных препаратов. Для получения дополнительной информации попросите выдать вам нашу памятку "Безопасное применение опиоидных препаратов и контроль боли".

Какую дозу препарата мне рекомендуется принимать?

Соблюдайте дозировку, указанную на рецептурном флаконе. Если боль не ослабевает, позвоните вашему врачу, чтобы обсудить возможность замены вашего болеутоляющего препарата или изменения его дозировки.

Сколько времени требуется лекарству, чтобы начать действовать? Как долго оно будет действовать?

- Препараты **быстрого действия**, такие как *оксикодон (oxycodone) и морфин (morphine)*, начинают действовать примерно через 30 минут. Их болеутоляющее действие продолжается около 4 часов.
- Препараты **с медленным (отсроченным) высвобождением**, такие как *морфин SR (Morphine SR) и оксиконтин (Oxycontin)*, начинают действовать примерно через 60 минут. Их действие продолжается от 8 до 12 часов. Проглатывайте эти лекарства целиком. Их нельзя измельчать или разжевывать.

Какие побочные эффекты чаще всего появляются при приёме опиоидов? Как я могу их избежать?

- **Запоры:** Для профилактики запоров пейте больше воды и принимайте средства для размягчения стула, к примеру, *докусат* (Colace). Если у вас появился запор, примите какое-нибудь слабительное средство, к

примеру, *сенна* или *магнезиальное молоко* (*гидроокись магния*). Если запор не проходит, позвоните вашему лечащему врачу.

- **Сонливость:** Избегайте употребления алкоголя и приёма других лекарственных средств, которые вызывают сонливость. Они усиливают ощущение сонливости, вызванное опиоидами. Во время приёма опиоидных препаратов **не** садитесь за руль и **не** управляйте машинным оборудованием.
- **Тошнота:** Если это лекарство вызывает расстройство желудка, принимайте его с пищей.

Как мне получить пополнение моего болеутоляющего препарата?

Для повторного отпуска многих опиоидных болеутоляющих препаратов требуется новый рецепт. Узнайте у вашего фармацевта, можете ли вы повторно получить ваше болеутоляющее лекарство или вы должны звонить своему лечащему врачу, чтобы получить новый рецепт.

Есть вопросы?

Ваши вопросы очень важны. Позвоните вашему врачу или медицинскому работнику, если у вас есть вопросы или проблемы.

Пациенты Медицинского центра Вашингтонского университета:

Звоните по телефону

206.598._____

Или позвоните на центральный пульт операторской связи UWMC по телефону 206.598.6190 и попросите соединить вас с дежурным ординатором вашего врача.

Пациенты Онкологического центра Фреда Хатчинсона:

Fred Hutch Клиника общей онкологии: 206.667.5000

Fred Hutch Клиника здоровья женщин: 206.606.1422

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2023
Clinician Review: 12/2022
RUSSIAN Translation by UWMC Interpreter Services
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

Fred Hutch
Cancer Center

Pain Management

A guide for patients

Most pain can be managed with medicine and other treatments. This guide gives information about controlling pain and talking with your care providers so we can find the methods that work best for you.

Your Rights and Responsibilities

As a patient, you have the right to have your pain:

- Taken seriously by all your caregivers
- Checked on a regular basis
- Dealt with quickly

You are responsible for:

- Asking about your pain relief options
- Describing and rating your pain
- Asking for medicine when your pain first begins
- Telling us if the medicine or treatment worked

What non-drug methods can help ease my pain?

Talk with your care provider to learn more about:

- Hot/cold packs
- Positioning
- Music therapy
- Relaxation and imagery
- Therapeutic touch
- Hypnosis



Please tell your care providers about your pain levels.

What medicines will be used to manage my pain?

- Over-the-counter medicines such as acetaminophen (Tylenol), aspirin, and ibuprofen (Advil, Motrin)
- *Opioids* such as morphine
- Local *anesthetics* (medicines that block pain signals at nerves)

How will I receive pain medicines?

Pain medicines may be given by:

- Mouth (pills, capsules, liquid)
- A bandage-like patch placed on your skin
- A needle placed in your vein (*intravenous* or IV line)
- A *patient-controlled analgesia* (PCA) machine that allows you to control your IV medicine
- A small tube inserted in your back in the area around your spinal cord (*epidural catheter*)

Why is it so important to manage pain?

If pain is not relieved, it can delay your healing by:

- Making it hard for you to rest or sleep
- Making it hard for you to breathe deeply, cough, or walk
- Causing you to lose your appetite
- Making you sad or anxious by trying to deal with your pain alone

Please tell your care provider when your pain is not under control.

How to Talk with Your Healthcare Team

- Ask us what to expect:
  - Will there be much pain after surgery or with my illness?
  - How long is it likely to last?
- Talk about your pain control options:
  - Tell us what pain control methods have worked well in the past.
  - Tell us how you use drugs or alcohol. You may need your medicine dose adjusted.

  - Talk about any concerns you have about pain medicines, such as fear of addiction.
  - Ask about side effects that may occur with treatment.
- Learn about the tools you can use to measure your pain. See the pain scales on page 4.
- Ask for pain medicines when you first begin to feel pain.
- Tell your provider if you have new pain or pain that won't go away.
- Include your family or support persons in making a pain control plan.

Concerns about Pain Medicines

I don't want to seem like a complainer.

You have a right to ask for pain relief. Your providers need to know about **all** your symptoms, including pain, to give you good care.

I'll have terrible side effects.

Most side effects like nausea, itching, sleepiness, or constipation can be resolved by changing the medicine, changing the dose, or adding simple treatments.

I might get addicted.

When pain medicines are used as prescribed, patients rarely become addicted to them. If your doctor prescribes strong pain medicines called *opioids*, take them only if needed, and only as prescribed. We will give you more information about these medicines and also teach you how to taper your dose. (See "About Opioids" on page 5.)

Tell Us About Your Pain

Tell your doctor, nurse, pharmacist, and family or friends:

- Where you feel pain
- What it feels like (sharp, dull, throbbing, etc.)
- How strong the pain feels
- If the pain is always there or if it comes and goes
- What makes the pain worse
- What makes the pain better

Pain Scales

We use pain scales to help our patients describe their pain.

Please use one of the pain scales shown below to help you tell us how much pain you feel. You can choose a number, or a word, or a face. Use the pain scale that works best for you.



Choose a NUMBER from 0 to 10 that best describes your pain:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No Pain										Worst Pain

OR, choose a WORD that best describes your pain:

No Pain	Mild	Moderate	Severe

OR, choose a FACE that best describes your pain:



No Hurt	Hurts Little Bit	Hurts Little More	Hurts Even More	Hurts Whole Lot	Hurts Worst

Face scale from Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Copyright by Mosby, Inc. Reprinted with permission.

About Opioids

What are opioids?

Opioids are strong pain medicines. They are used to treat moderate to severe pain that may not respond well to other treatments.

Here are the answers to some common questions about opioids. Please ask for our handout "Opioid Safety and Pain Control" to learn more.

How much medicine should I take?

Follow the dose written on the prescription bottle. If your pain does not get better, call your provider to talk about changes in your pain medicine or dose.

How long does it take the medicine to start working? How long will it last?

- **Fast-acting** medicines such as *oxycodone* and *morphine* start working in about 30 minutes. They last about 4 hours.
- **Slow-release** medicines such as *Morphine SR* and *Oxycontin* start working in about 60 minutes. They last 8 to 12 hours. Swallow these medicines whole. Do **not** crush or chew them.

What are common side effects caused by opioids? How can I avoid them?

- **Constipation:** To help prevent constipation, drink plenty of water, and take a stool softener such as *docusate* (Colace). If you become constipated, use a laxative such as *senna* or *milk of magnesia*. If the problem continues, call your provider.
- **Drowsiness:** Avoid alcohol and other medicines that make you sleepy. They will add to the drowsiness caused by the opioids. Do **not** drive or use machines while taking opioids.
- **Nausea:** Take the medicine with food if it upsets your stomach.

How do I get a refill of my pain medicine?

Many opioid pain medicines require a new prescription each time you need a refill. Your pharmacist can tell you if you can get refills of your pain medicine or if you need to call your provider for a new prescription.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

UW Medical Center patients:

Call 206.598._____

Or, call the main UWMC operator at 206.598.6190 and ask to page the Resident on call for your doctor.

Fred Hutchinson Cancer Center patients:

Fred Hutch General Oncology: 206.667.5000

Fred Hutch Women's Wellness Clinic: 206.606.1422

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2011, 2020, 2022
Clinician Review: 12/2022
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu