



FONDAZIONE **ALITTI**
O.N.L.U.S.

Відчувати біль

Conoscere il dolore



Le lingue

Italiano

Español

Français

Język polski

Pilipino

Русский

Român

Українська

العربية

Questo opuscolo di 16 pagine contiene la traduzione in russo del percorso rapido di lettura della versione italiana del volume “Conoscere il dolore”.

La versione completa del manuale “Conoscere il dolore” può essere scaricata dal sito della Fondazione.

Il volume è dedicato alla memoria di Gianfranco Baldassini e Antonio Gatti.

www.fondazionealitti.org

Dal sito della Fondazione potranno essere scaricate anche le versioni pdf degli opuscoli nelle singole lingue e la normativa relativa alla Terapia del dolore.

Вступление



Боль представляет собой неприятное ощущение, порой она настолько тяжелая или длится столь долго, что переворачивает повседневную жизнь.

Больной начинает описывать такие симптомы как повышение температуры, сложность дышать, ощущение учащения сердцебиения и так далее, всегда очень точно, но когда он должен рассказать своему врачу о проблемах, вызванных болью, ему кажется, что никакое прилагательное не может полностью описать его боль.

Часто больной даже не жалуется больше на хроническую боль, утратив надежду на то, что существует лекарство, способное полностью снять его боль.

На сегодняшний день существует даже закон (№38 от 15 марта 2010), согласно которому каждый гражданин имеет право избегать бесполезной боли.

Вместе врач и больной могут побороть боль! Первый шаг в этой борьбе будет состоять в том, чтобы понять боль с тем, чтобы потом принять лечение с большим осознанием.

Больной и врач, следовательно, выступают союзниками против боли, и лекарства являются их оружием. Знать о лечении и управлять им помогает врачу и больному побороть боль.

Эта брошюра является взносом Фонда “Алитти” с целью помочь “облегчить” страдания больных, их близких и всех тех, кто с преданностью лечит и помогает им.

Содержание

- 4 Чувствовать боль
- 6 Как измеряется боль
- 8 Борьбсья с болью
- 11 Эффекты лечения
- 13 Разоблачение некоторых ложных мифов



Чувствовать боль

Определение и описание физических и психологических аспектов боли

Боль - это неприятное ощущение, порождаемое частью нашего тела, где обнаружилась проблема. Этот “сигнал тревоги” моментально передается в своеобразный “центральный оперативный центр” (центральную нервную систему) по системе электронных проводов (нервных волокон) с тем, чтобы сообщение было декодировано и обработано – более-менее сознательным образом - чтобы предпринять самые адекватные меры для решения проблемы.



Когда боль полезна, а когда бесполезна

Можем сказать, что хотя бы вначале боль всегда является полезной, поскольку она позволяет нам заметить, что “что-то не так”, и призывает нас устранить и, хотя бы, вовремя решить проблему. Тем не менее, в некоторых ситуациях боль является решительно бесполезной и вредной.

Она бесполезна, например, когда является следствием хирургических вмешательств или уже диагностированной хронической болезни. Вообще

боль считается бесполезной в самых серьезных формах болезней суставов (артроза и артрита), опухолей, нервных болезней и т.д. Испытывать боль - это значит мало или вообще не двигаться, утратить сон, быть уставшими, раздражительными и угнетенными, плохо работать, не желать социальной жизни, избегать друзей и членов семьи. В таких условиях можно утратить радость жизни.

Если боль продолжается недолго - она определяется как “острая”, если же она продолжается долго, (даже в чередовании периодов хорошего самочувствия с этапами повторного обострения), называется “хронической”.

Очевидно, что острая боль (как в случае с раной) выполняет защитную функцию во избежание новых опасных стимулов. Поэтому острая боль является, прежде всего, тем симптомом, который указывает нам на то, что надо лечить болезнь.

Хроническая боль может являться сама по себе болезнью. Ее сообщение, действительно, утратило функцию симптома, нам больше не надо бежать от опасности, она стала сама той проблемой, которую надо лечить. Поэтому лечение боли может значительно отличаться в зависимости от того, идет ли речь об острой или о хронической боли. Например, является нормальным, когда подход к лечению хронической боли предусматривает лекарства, способные контролировать расстройство на протяжении длительных периодов и дать положительный эффект в таких аспектах как тревожность и депрессия, которые, как мы говорили, часто сопровождают этот тип боли.

Острая и хроническая боль





Как измеряется боль

Почему надо измерять боль

Цель измерения боли состоит в том, чтобы определить ее интенсивность, тип и продолжительность. Эти параметры помогают выбрать наиболее адекватную терапию и со временем оценить также эффективность лечения.

Системы измерения боли

Боль может измеряться путем использования цифровых или словесных шкал. Типичным примером шкалы является так называемая ВАШ (визуально-аналоговая шкала), которая является простой прямой линией в 10 см с двумя концами, соответствующими “нет боли” и “максимально возможная боль”. Врач может спросить: “подумайте о боли, которую вы испытали на прошлой неделе, и укажите, какая точка линии соответствует этой боли, где левый конец линии соответствует отсутствию боли, а правый конец линии соответствует максимально возможной боли”. Таким образом, человек отмечает точку, которая соответствует его ощущению.

Шкала ВАШ



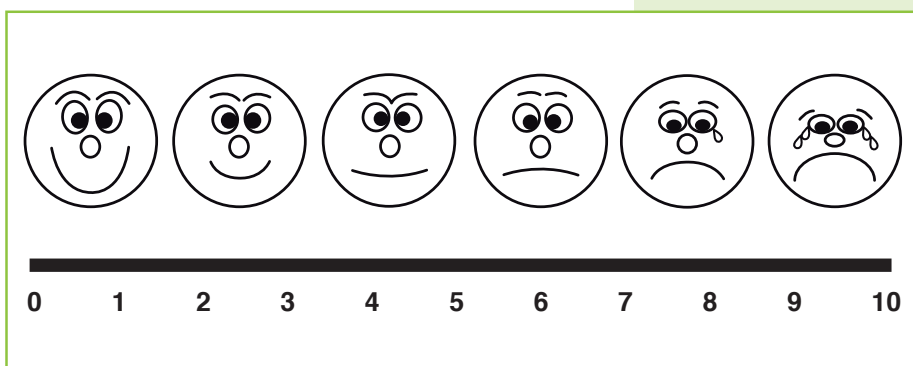
Цифровая шкала

Если к такой линии, длиной в 10 см, добавляется порядковое число на каждый сантиметр, как в классической линейке, получится цифровая шкала.



Другие варианты шкал обогащены цветами или “смайликами” (как “шкала выражений лиц”). Последние идут от очень улыбающихся до очень грустных и лучше передают изменения тяжести боли. Ее можно использовать также и с детьми. В этом случае человек оценивает собственную боль, выбирая рисунок, который наилучшим образом отображает уровень собственного опыта ощущения боли.

Шкала выражений лиц



Словесная шкала состоит в том, чтобы спросить: “На шкале от 0 до 10, где 0 соответствует отсутствию боли, а 10 - максимально возможной боли, как вы оцениваете интенсивность своей боли?” В данном случае человек отвечает, указывая цифру от 0 до 10, которая соответствует собственному уровню боли.



Борьба с болью

Что такое ОПИАТЫ

Опиумные вещества

В случае если боль является умеренной или сильной, или не проходит полностью, следует использовать такие более эффективные лекарственные препараты, как производные продукты от опиума. Среди этих препаратов существуют вещества с разной болеутоляющей силой, прототипом этих лекарств является морфий. Этот последний лекарственный препарат может привести к образованию многих опухолей, связанных с наркотиком, но было показано, что при использовании против боли, он является лекарством и, как многие другие, может уменьшить значительно боль и хорошо переносится больным.



Вспомогательные средства

Иногда лечение боли требует одновременного применения нескольких лекарств, которые не воздействуют непосредственно на боль (поэтому они называются вспомогательными средствами). Наиболее распространенными является кортизон и успокоительные средства.

Как они принимаются

Как правило, предпочтительно принимать лекарства через рот. При пероральном приеме они всасываются медленнее, но сохраняют свое действие продолжительнее по сравнению с инъекцией (например, внутримышечной). По этой причине и вследствие других причин инъекции применяются исключительно для продолжительной терапии боли. Другим неинвазивным способом приема лекарств является трансдермальный, а именно - применение пластырей, высвобождающих активное вещество через кожу. Пластырь является практической системой

для ухаживающих за больными, он прост в применении при условии, что используется корректно, с правильной дозировкой под регулярным контролем врача. Может быть также полезно применять лекарства через нос, поскольку таким образом активное вещество поглощается быстро, и боль можно ослабить за несколько минут (этот способ применяется в тех случаях, когда сильная онкологическая боль возникает быстро и неожиданно).

Морфий и морфиноподобные лекарства действительно воздействуют на те же самые естественные рецепторы эндорфинов. Рецепторы похожи на мельчайшие “кнопочки” в клетках, на которые надо “нажать” (веществом, которое обычно вырабатывается организмом, или лекарственным средством, которое может стимулировать эндогенное вещество) с целью активации определенного эффекта. Активация вышеуказанных рецепторов приводит к большому разнообразию эффектов, прежде всего, к болеутоляющему. Среди опиумных веществ с центральным действием известен морфий и многие другие, обладающие действием, схожим с морфием, которые различны по силе, продолжительности воздействия и по способу приема.

Способы приема опиумных веществ для лечения боли являются, главным образом, следующими:

- ✓ пероральный,
- ✓ трансдермальный,
- ✓ парентеральный,
(подкожный, внутримышечный, внутривенный)
- ✓ трансмукозальный пероральный,
- ✓ через нос.



На что воздействуют опиумные вещества

Из опиумного сырья,
производимого из мака,
добывается морфий и
героин



Возможные нежелательные эффекты и управление ними



Для углубленного ознакомления с возможными нежелательными последствиями определенного болеутоляющего лекарства следует прочитать инструкцию, прилагающуюся к упаковке лекарства, и, в случае сомнений, следует поговорить об этом со своим врачом.

Ниже перечислим только нежелательные наиболее типичные эффекты и возможные “контрмеры”, о которых надо всегда поделиться со своим лечащим врачом:

- ✓ Тошнота и рвота: могут возникать вследствие приема опиумных веществ, другого лечения, такого как радиотерапии и химиотерапии. Они могут предотвращаться “антитошнотворными” лекарствами.
- ✓ Потеря аппетита: может возникать как из-за болеутоляющих лекарств, так и по причине самой болезни. Лучше принимать пищу небольшими порциями несколько раз в день, выбирая наиболее приятные блюда.
- ✓ Запор: можно предотвращать следуя диете, богатой волокнами, зеленью, злаковыми и большим количеством воды. Если запор продолжается более двух-трех дней, может быть целесообразным применение медицинской клизмы и продуктов, способствующих опорожнению.
- ✓ Сонливость: некоторые опиумные вещества могут приводить, прежде всего в начале лечения, к сонливости на протяжении дня. Прежде чем решить, следует ли сократить дозировку, следует прислушаться к мнению врача.

Эффекты лечения



Пациент должен понимать, что от лечения ожидается благотворный эффект, и что продолжительность лечения обычно связана с типом боли. В некоторых случаях необходимо долгосрочное лечение. Для других случаев, как это может случаться с острой болью (например, травма), достаточно краткосрочной терапии. С целью избежания неадекватного самостоятельного выбора дозы назначенных лекарств со стороны больного (что часто лишает эффективности само лечение), может быть целесообразным, чтобы пациента научили измерять интенсивность своей боли, используя “шкалу боли” из 10 пунктов (0 соответствует отсутствию боли и 10 максимально возможной боли), регистрируя пометки в дневнике. В колонке “Примечания” можно указывать все возможные нежелательные эффекты, чтобы поделиться информацией о них с лечащим врачом с целью оценить связь с самой терапией и предпринять вспомогательное лечение.

**Проверить
вместе с врачом
эффекты лечения**

Таблица
Образец ежедневника
для контроля за болью

День	Уровень боли (измеряется на цифровой шкале 0-10)*	Терапия (количество принятых таблеток)	Примечания
1			
2			
3			
30			
*(0 = нет боли; 10 = максимальная боль)			

При помощи шкалы и дневника обеспечиваются различные преимущества для пациента:

✓ врач может лучше оценить эффекты терапии во



Декалог для пациента, проходящего лечение болеутоляющими лекарствами

Сбор отходов просроченных лекарств, как и для других лекарств, осуществляется, используя специальные контейнеры, находящиеся в аптеках. Оставшиеся дозы упаковок опиумных лекарств не выбрасываются вместе с нормальными отходами, а должны быть возвращены фармацевту.

- времени, а поэтому и назначить целесообразные изменения дозировок;
- ✓ способствует постоянному контакту между врачом и пациентом;
- ✓ позволяет любому другому врачу, вызванному в случае срочности, оценить развитие боли и посоветовать возможное изменение терапии.

- ❶ Держать лечащего врача в курсе о настоящем приеме лекарств (даже если они были выписаны другим врачом-специалистом).
- ❷ Сообщить о любом побочном эффекте, связанном с приемом лекарств, которые принимались раньше, а также о возможных известных видах аллергии.
- ❸ Никогда не принимать болеутоляющие средства без назначения врача, даже если они обеспечили эффективный результат для родственников или знакомых.
- ❹ В случае назначения нового лекарства, спросить у врача количество доз и время приема в письменной форме во избежание ошибок.
- ❺ На каждой коробке лекарственного препарата написать дозу и соответствующее время приема.
- ❻ Спросить у врача, надо ли будет и когда изменять дозировку лекарства, во избежание внесения изменений по собственной инициативе.
- ❼ Сообщить врачу о любых изменениях состояния здоровья или о появлении побочных эффектов.
- ❽ Не пить алкоголь во время приема лекарств.
- ❾ Держать лекарства вдали от доступа детей и подростков.
- ❿ Прочитать инструкции к лекарствам и попросить объяснений у врача в случае сомнений.

Разоблачение некоторых ложных мифов



Распространено мнение о том, что боль является неизбежным спутником болезни, и что она является почти “нормальным” явлением. Тем не менее, за эти последние годы были получены точные знания о механизмах, вызывающих боль, и существует множество методов вмешательств, помогающих контролировать ее.

Часто вынужденные ограничения жизни по причине хронической боли сильно влияют на силу характера. Тогда оптимизм может уступить место грусти и дискомфорту, что характерно для некоторых предрасположенных пациентов. Слеза начинает проступать все чаще, чередуясь с тревожностью и раздражительностью. Измерьте боль и сообщите вашему врачу о ее интенсивности без колебаний.

Любое лечение всегда имеет свое место, и оно должно быть пропорционально расстройству пациентов, поэтому оно само по себе никогда не является “чрезмерным”. Безусловно, правда, что тот, кто проходит терапию против боли, может столкнуться с необходимостью приема большого количества таблеток, тем не менее, только некоторые предназначены непосредственно против боли. Может быть действительно целесообразно добавить одно лекарство для защиты желудка, а другое - чтобы помочь спать или контролировать некоторые расстройства, связанные с самим анальгезирующим лечением. Кроме того, многие лекарства имеют небольшой период воздействия, поэтому может быть необходимо принимать их несколько раз в день. Всегда обращайтесь внимание на количество приемов в день, рекомендуемых врачом.

Право не страдать от ненужной боли

Не стыдиться боли

Принимать 4-5 таблеток в день - это не значит “отравляться”

**Принимать
лекарства от
боли - это не
значит быть
наркоманами**

Общий страх тех, кто должен принимать лекарства против боли, состоит в боязни стать зависимыми или - хуже - “наркоманами”. Это ошибка! Следует знать, что некоторые лекарства против боли воздействуют непосредственно на центральную нервную систему. Следовательно, они воздействуют, создавая приятное ощущение хорошего состояния. А наркоманами можно стать только в том случае, когда эти лекарства используются в других целях. Следует помнить о том, что морфий и другие морфиноподобные лекарства воздействуют на рецепторы, которые природа создала для веществ, производимых самим нашим организмом.





TESTI A CURA di Massimo Mammucari

HANNO PARTECIPATO ALLA REVISIONE DEI TESTI
Gianfranco Baldassini (RIP), Ernesto Carugati,
Bruno Chiuriazzi, Rosanna Dimaro, Antonio Gatti (RIP),
Rocco Domenico Mediatì, Alessandro F. Sabato

COMMISSIONE SCIENTIFICA
FONDAZIONE FRATELLI ALITTI
prof. Guido Fanelli
prof. Gianfranco Gensini
prof. Raffaele A. De Gaudio
prof. Niccolò Marchionni
prof.ssa Carla I. Ripamonti

FONDAZIONE ALFREDO, AURELIO E LEONIDA ALITTI ONLUS
Via Puccinotti, 65 - 50129 Firenze
Tel. 055 46 33 761 - Fax 055 46 33 764
www.fondazionealitti.org - C.F. 94050260481

TRADUZIONI A CURA di Catia Lattanzi
Russo: Nataliya Zhelinska

GRAFICA E IMPAGINAZIONE
Morena Ceriotti/Excalibur
via Salsomaggiore, 12 - 20159 Milano

STAMPA
AGA srl - Cusano Milanino (MI)

La “FONDAZIONE ALFREDO, AURELIO E LEONIDA ALITTI”

è stata fondata nell'anno 1993 in forza del testamento olografo del Dott. Leonida Alitti il quale, grazie alla sua disponibilità e alla sua generosità, ha designato larga parte dei suoi beni mobili alla erigenda Fondazione, le cui rendite fossero utili al conseguimento delle finalità istituzionali.

La Fondazione non ha scopo di lucro e persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale nei settori dell'assistenza socio-sanitaria, dell'istruzione e della formazione. Tali attività saranno rivolte a migliorare la qualità della vita di persone svantaggiate, con particolare riferimento ai malati in fase terminale.

Per l'esplicazione delle proprie attività la Fondazione potrà stipulare convenzioni con istituti, enti, organismi pubblici e privati.



FONDAZIONE ALFREDO,
AURELIO E LEONIDA
ALITTI ONLUS

Via Puccinotti, 65
50129 Firenze
Tel. 055 46 33 761
Fax 055 46 33 764
www.fondazionealitti.org
C.F. 94050260481