



У вас есть вопросы?

Ваши вопросы важны. Если у вас есть вопросы или вас что-то беспокоит, то позвоните вашему врачу или в медицинское учреждение. Сотрудники клиники UWMC также могут вам помочь.

206-598-_____

206-598-_____

Или позвоните диспетчеру UWMC по телефону 206-598-3300.

Как общаться с сотрудниками вашей медицинской бригады

1. Спросите вашего медицинского работника о том, что следует ожидать:
 - Возникнут ли сильные боли после операции или в связи с моим заболеванием?
 - Как долго они продлятся?
2. Обсудите существующие для вас способы обезболивания:
 - Расскажите нам, какие методы обезболивания хорошо действовали в прошлом.
 - Расскажите нам, как вы принимаете лекарства или употребляете алкоголь. Возможно, вам нужно будет изменить дозу лекарства.
 - Расскажите о том, что вас беспокоит в связи с приемом обезболивающих средств, например, боязнь пристраститься к ним.
 - Спросите о побочных эффектах, которые могут возникнуть в результате лечения.
3. Узнайте о методах оценки, которыми вы можете воспользоваться, чтобы измерить испытываемую боль. (Ознакомьтесь с вкладышем “Сообщите нам об испытываемой вами боли.”)
4. Попросите обезболивающие препараты, когда вы только почувствуете боль. Скажите вашему медицинскому работнику, если у вас есть боли, которые не проходят, или появились новые боли.
5. Привлеките ваших родственников или людей, которые вам помогают, к принятию решений о контроле над болями.



Школа пациента

Служба ухода за пациентами

Информация для пациентов

Руководство для пациентов

В большинстве случаев боль можно держать под контролем с помощью лекарств и других средств. В этой брошюре приведена информация о том, как контролировать боль, и о том, что нужно обсудить с вашим медицинским работником, чтобы мы могли найти методы, которые лучше всего действуют на вас.

Права и обязанности пациента

У меня есть право на то, чтобы:

- Все люди, предоставляющие мне медицинскую помощь, верили, что я испытываю боль
- Степень боли проверяли регулярно
- Быстро принимали меры для обезболивания

Я несу ответственность за то, чтобы:

- Спрашивать о вариантах обезболивания
- Описать и оценить силу испытываемой мною боли
- Попросить лекарство, когда я впервые начну испытывать боль
- Сообщить, подействовал ли препарат или лечение

Некоторые обезболивающие препараты нужно принимать регулярно, в то время как другие препараты принимают “по мере необходимости”. Это значит, что вы должны принять обезболивающий препарат, как только почувствуете боль, чтобы вы могли “регулировать” боль.

Терапии для обезболивания

Немедикаментозные методы, которые помогут ослабить боль:

Поговорите с вашим медицинским работником, чтобы больше узнать о:

- Холодных/горячих компрессах
- Смене положения тела
- Музыкальной терапии
- Релаксации, визуализации
- Лечении прикосновениями
- Гипнозе

Боль можно держать под контролем с помощью следующих лекарств:

- Неопиоидные средства, такие как туленол, аспирин, ибупрофен
- Опиоидные средства (такие как морфин)
- Местные анестетики (лекарства, которые блокируют болевые сигналы в нервных окончаниях)

Обезболивающие средства можно принимать через:

- Рот (таблетки, капсулы, жидкость)
- Наклейку, напоминающая повязку, которую прилепляют к коже
- Иглу, введенную в вашу вену (линия IV)
- Аппарат, который дает вам возможность регулировать количество лекарства, которое вы получаете внутривенно (РСА)
- Маленькую трубку, введенную вам в спину около позвоночника (*эпидуральный катетер*)

Мифы об обезболивающих средствах

1. “Я могу пристраститься.”

Некоторые люди не хотят принимать обезболивающие препараты, потому что они боятся, что у них появится привычка. Исследования показали, что это не является проблемой. Если обезболивающие средства принимают так, как прописано, то у пациентов редко развивается привыкание, если такое вообще случается.

2. “У меня будут ужасные побочные эффекты.”

Такие побочные эффекты, как тошнота, зуд, бессонница и запоры можно устранить, сменив лекарство, изменив дозу или добавив простые виды лечения.

3. “Я не хочу, чтобы думали, что я ‘человек, который жалуется.’”

Вы имеете право попросить обезболивающие средства. Также, вашим медицинским работникам нужно знать обо всех ваших симптомах, включая боль, чтобы предоставить адекватную медицинскую помощь.

Важно держать боль под контролем

Не снятая боль может замедлить выздоровление, потому что:

- Будет трудно дышать или спать
- Будет трудно глубоко дышать, кашлять или ходить
- Она вызовет у вас потерю аппетита
- Вы будете расстроены или будете волноваться из-за того, что будете в одиночку пытаться справиться с болью

По этим причинам, пожалуйста, сообщите вашему медицинскому работнику, когда испытываемые вами боли не находятся под должным контролем.

Важно принимать меры для контроля боли. Это поможет вам чувствовать себя сильнее и лучше справляться с болезнью или поправляться после операции.

Сообщите нам об испытываемой вами боли

Сообщите вашему врачу, медсестре, фармацевту, а также родственникам и друзьям:

- Где у вас болит.
- Тип боли (острая, тупая, пульсирующая и т.д.).
- Насколько сильна боль.
- Болит все время или боль приходит и уходит.
- Из-за чего боль ухудшается.
- Из-за чего боль ослабевает.

Шкала боли

Если воспользоваться одной из этих градаций боли, то это поможет вам сообщить нам, насколько сильную боль вы испытываете. Выберите одно значение, которое больше всего вам подходит.

Выберите число от 0 до 10, которое лучше всего описывает испытываемую вами боль:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет болей										Самая сильная боль

ИЛИ: Выберите слово, которое лучше всего описывает испытываемую вами боль:

Нет болей	Слабая	Умеренная	Сильная
--------------	--------	-----------	---------

ИЛИ: Выберите выражение лица, которое лучше всего описывает испытываемую вами боль:

					
0 Не болит	1 Болит немного	2 Болит немного сильнее	3 Болит еще сильнее	4 Болит очень сильно	5 Болит хуже всего

Шкала выражений лица из Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Авторское право Mosby, Inc. Получено разрешение на перепечатку.

Факты об опиоидных обезболивающих средствах

В. Сколько лекарства мне нужно принимать?

О. Следуйте инструкциям на бутылочке с лекарством. Если боль не ослабевает, то позвоните вашему медицинскому работнику, чтобы поговорить о том, как изменить прописанные вам обезболивающие средства.

В. Сколько времени пройдет прежде, чем лекарство начнет действовать, и как долго оно будет действовать?

О. **Быстродействующие препараты** начинают действовать примерно через 30 минут и действуют в течение примерно 4 часов. Примерами являются *оксикодон (oxycodone)* и *морфин (morphine)*.

Препараты замедленного действия начинают действовать примерно через 60 минут и действуют от 8 до 12 часов. Примерами являются *морфин SR (Morphine SR)* и *оксиконтин (Oxycotin)*. **Не** измельчайте и не прожевывайте эти лекарства. Глотайте их целиком.

В. Какие побочные эффекты часто бывают вызваны обезболивающими препаратами? Как я могу их избежать?

О. **Запоры:** Чтобы предотвратить запоры, пейте много воды и принимайте слабительное, такое как *докузам (docusate (Colace))*. Если у вас начнутся запоры, то примите слабительное, такое как *сенна* или *взвесь магнезии*. Если проблема будет продолжаться, то позвоните вашему медицинскому работнику.

Сонливость: Старайтесь не пить алкогольные напитки и не принимать другие лекарства, из-за которых вас клонит в сон, потому что они усилят сонливость, вызванную обезболивающими препаратами. Когда вы принимаете обезболивающие средства, не водите машину и не управляйте механизмами.

Тошнота: Если у вас появилось неприятное ощущение в области желудка, то принимайте обезболивающие препараты во время еды.

В. Как я могу пополнить запас обезболивающего средства?

О. Для многих опиоидных обезболивающих средств требуется новый рецепт каждый раз, когда вам нужен новый запас препарата. Ваш фармацевт скажет вам, сможете ли вы пополнить запас обезболивающего средства или же вам нужно будет позвонить вашему медицинскому работнику, чтобы получить новый рецепт.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC staff are also available to help.

206-598-_____

206-598-_____

Or, call the main UWMC operator at 206-598-3300.

How to Communicate with Your Health Care Team

1. Ask your health care provider what to expect:
 - Will there be much pain after surgery or with my illness?
 - How long is it likely to last?
2. Discuss 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.
3. Learn about the assessment tools you can use to measure your pain. (See insert, "Tell Us About Your Pain.")
4. Ask for pain medicines when you first begin to feel pain. Tell your health care provider if you have pain that won't go away or that is new.
5. Include your family or support persons in making a pain control plan.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Patient Care Services

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
09/2001 Rev. 09/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



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 health care providers so we can find the methods that work best for you.

Patient Rights and Responsibilities

I have the right to have my pain:

- Believed by all involved in my care
- Checked on a regular basis
- Dealt with quickly

I am responsible for:

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

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Some pain medicines should be taken on a regular basis while others are taken “as needed.” This means you need to take the pain medicine when you first begin to feel pain so that you can “stay on top” of the pain.

Therapies for Pain

Non-drug methods to help ease your pain:

Talk with your health care provider to learn more about:

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

Pain may be managed with these medicines:

- Nonopioids such as Tylenol, aspirin, ibuprofen
- Opioids (such as Morphine)
- Local anesthetics (medicines that block pain signals at nerves)

Pain medicines may be given by:

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

Myths about Pain Medicines

1. *“I might get addicted.”*

Some people don’t want to take pain medicine because they are afraid they will become addicted. Research shows that this is not a problem. When pain medicines are used as prescribed, patients rarely, if ever, become addicted to them.

2. *“I’ll have terrible side-effects.”*

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

3. *“I don’t want to seem like a ‘complainer.’”*

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

Taking care of your pain is important. It helps you feel stronger and better able to cope with your illness or get better from surgery.

It Is Important to Manage Your Pain

Pain that is not relieved 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

For these reasons, please tell your health care provider when your pain is not well controlled.

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

Using one of these pain scales will help you tell us how much pain you feel. Use the one 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 the face that best describes your pain:

					
0 No Hurt	1 Hurts Little Bit	2 Hurts Little More	3 Hurts Even More	4 Hurts Whole Lot	5 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.

Facts About Opioid Pain Medicines

Q. How much medicine should I take?

- A. Follow the instructions on the prescription bottle. If your pain does not get better, call your health care provider to talk about changes in your pain medicines.

Q. How long does it take the medicine to start working and how long will it last?

- A. **Immediate-acting medicines** start working in about 30 minutes and last about 4 hours. Examples are *oxycodone* and *morphine*.

Slow-release medicines start working in about 60 minutes and last 8 to 12 hours. Examples are *Morphine SR* and *Oxycontin*. Do **not** crush or chew these medicines. Swallow them whole.

Q. What are the common side effects caused by pain medicines? How can I avoid them?

- A. **Constipation:** To 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 health care provider.

Drowsiness: Avoid alcohol and other medicines that make you sleepy because they will add to the drowsiness caused by the pain medicines. Do not drive or use machinery while taking pain medicines.

Nausea: Take the pain medicine with food if you are having an upset stomach.

Q. How do I get a refill of my pain medicine?

- A. Many opioid pain medicines require a new prescription each time you need a new supply. Your pharmacist will be able to tell you if you can get refills of your pain medicine or if you need to call your health care provider for a new prescription.