

## Жить без боли

При постановке онкологического диагноза каждый человек чувствует себя раздавленным, уничтоженным. Как будто прозвучал смертный приговор. Гораздо позже начинаешь осознавать, что это не так, что жизнь продолжается. В эту новую жизнь приходят новые страхи и тревоги. Я хочу рассказать об одном страхе, с которым связано много мифов – страхе боли.

Миф о том, что при онкологическом заболевании человек всегда мучается от нестерпимой боли, родился из-за того, что долгое время никто не занимался лечением боли. Поэтому мы больше наслышаны о страшных мучениях, чем о спокойном течении болезни. То, что в настоящее время боль успешно лечится, многие не знают. Не знают также, что боль возникает не при каждом онкологическом процессе, а только примерно у половины заболевших. А сильная боль – не более чем у трети больных.

Но, если боль возникла, что делать?

Первое правило: Вы не должны терпеть боль. Она мешает организму бороться с болезнью. Следует сразу обратиться к онкологу или участковому терапевту, чтобы Вам назначили противоболевую терапию. Врачи выпишут Вам соответствующее лекарство.

Вас может беспокоить необходимость делать большое количество инъекций. Но медицина уже шагнула далеко вперед и в настоящее время имеются противоболевые препараты в таблетках, свечах. Есть таблетки, которые достаточно принимать два раза в сутки и забыть про существование боли. Существуют даже противоболевые пластыри, наклеив на кожу которые, Вы просто будете менять их каждые три дня. Используя эти современные средства, Вы сможете жить полноценной жизнью и не зависеть от инъекций.

Правило второе: наблюдайте за болью. Засеките время приема лекарства и длительность безболевого периода. Ни в коем случае не ждите, когда боль усилится, чтобы принять следующую таблетку. Ее надо принять за 20-30 минут до появления боли. Если боль не до конца ушла или быстро возвращается, это не значит, что таблетка плохая и надо перейти к уколам, ведь укол действует быстро, но более короткое время. Это значит, что дозу препарата нужно изменить. Посоветуйтесь с участковым терапевтом.

Многих пациентов и родственников беспокоит вопрос - не станут ли они зависимыми от этих лекарств. Исследования показывают, что даже самые сильнодействующие препараты не вызывают наркотической зависимости при лечении боли. Боль является сильнейшим антагонистом психической зависимости. Более того, при правильном обезболивании уходит страх, и больной человек часто переходит на меньшую дозу препарата или вообще перестает в нем нуждаться.

Страх может вызывать сам факт назначения опиоидов. Часто говорят – я еще не настолько болен, чтобы принимать эти средства. Но боль сама по себе разрушительна для организма. Чем скорее Вы от нее избавитесь, тем лучше Вы будете себя чувствовать и активной жить. А это - главное.

У Вас может возникнуть много вопросов, связанных с обезболиванием. Не стесняйтесь их задавать врачам. Если Вы избавитесь от страха боли, то Вы избавитесь и от самой боли.

По вопросам организации оказания паллиативной помощи Вам или Вашим близким необходимо обратиться к участковому терапевту.

Информационную поддержку пациентам и их родственникам по вопросам паллиативной помощи оказывают операторы единой общероссийской «горячей линии»: 8-800-700-84-36 (звонок бесплатный). Горячая линия, которая работает круглосуточно, без выходных.

Главный внештатный специалист  
по паллиативной медицине Ленинградской области  
Хмелева Нина Николаевна