

Моя боль. Мой план.



Каждый человек заслуживает надежного и эффективного плана обезболивания, который поможет ему отдохнуть и исцелиться после травмы или операции. Врачи иногда назначают опиоидные болеутоляющие средства для снятия сильной боли, но уже через три дня ваш организм станет зависимым от них.

Во время пандемии COVID-19 у вас все еще есть возможности контроля сильной боли — в частности, вы можете применять не содержащие опиоидов медикаменты, топические кремы, иглоукалывание, физиотерапию и многое другое. Обсудите с врачом такие безопасные варианты и то, как ими воспользоваться.

Серьезные риски и побочные эффекты опиоидных анальгетиков

- 1 Физическая зависимость развивается очень быстро. Она требует более высоких доз, а также вызывает ломку у организма после прекращения приема¹
- 2 Они только маскируют боль, но не лечат ее причину
- 3 Вызывают сонливость, тошноту и запоры
- 4 Могут замедлить дыхание и снизить пульс до опасного уровня
- 5 Могут замедлить процесс заживления и восстановления²
- 6 Становятся причиной беспокойного сна

ОБЫЧНЫЕ ОPIOИДНЫЕ АНАЛЬГЕТИКИ

Кодеин
Демерол® (Меперидин)
Метадон
Морфин
ОхуContin® (Оксикодон)
Перкоцет®
Викодин® (Гидрокодон)

heal
SAFELY

Кампания за расширение прав и возможностей людей для безопасного выздоровления после травмы или операции.
Для получения более подробной информации посетите сайт HealSafely.org

Совместно с:

Oregon
Health
Authority

OHEA
Oregon Health Equity Alliance

Узнайте, как лучше справиться с болью

Шаг первый Подготовьтесь к посещению врача

- 1 Может ли друг или родственник сопровождать вас во время приема, чтобы помочь вам получить необходимую информацию? Если время приема назначают в режиме онлайн или по телефону, спросите, может ли обслуживающее учреждение выслать приглашение вашему другу или родственнику. Если время приема назначают лично, спросите, можете ли вы вызвать друга или родственника, чтобы он явился на прием вместе с вами.
- 2 Обеспокоены из-за приема обезболивающих? Бывали ли у вас негативные реакции на анальгетики в прошлом?
- 3 Что вы делаете, чтобы уменьшить боль?

Шаг второй Задайте врачу основные вопросы

- 1 Можете ли вы применять способствующие лечению медикаменты, получаемые без рецепта или не содержащие опиоидов, чтобы контролировать боль?
- 2 Какие у вас есть возможности лечения и контроля боли, помимо применения медикаментов?
- 3 Можете ли вы назначать время каких-либо приемов в режиме онлайн или по телефону?
- 4 Что делается для того, чтобы предохранять пациентов от заражения вирусом COVID-19, когда они должны находиться в приемной или в регистратуре?

Не бойтесь задавать вопросы, до тех пор пока четко и ясно не поймете предписания своего врача. Для получения дополнительной информации не стесняйтесь звонить или писать на почту после встречи.

Шаг третий Спросите, прописаны ли вам болеутоляющие средства

- 1 Можно ли попробовать неопиоидные препараты?
- 2 Можно ли начать с самой низкой дозы и наименьшего количества таблеток?
- 3 Можно ли прекратить прием через три дня или меньше?
- 4 Как безопасно избавиться от остаточных явлений после лекарств?

ИСТОЧНИКИ:

1. Bembem, Nina M. "CDC recommends limiting duration of opioid therapy for acute pain." *Pharmacy Today*, 22.09 (2016): 46.
2. Shanmugam VK, Couch KS, McNish S, Amdur RL. "Relationship between Opioid Treatment and Rate of Healing in Chronic Wounds." *Wound Repair and Regeneration: Official Publication of the Wound Healing Society [and] the European Tissue Society* 25.01(2017):120-130.

heal
SAFELY

Кампания за расширение прав и возможностей людей для безопасного выздоровления после травмы или операции.
Для получения более подробной информации посетите сайт HealSafely.org

Совместно с:

Oregon
Health
Authority

OHEA
Oregon Health Equity Alliance

Мой план

Многих удивляет то, сколько существует безопасных, эффективных и недорогих возможностей контроля сильной боли. Страховые компании и программа Oregon Health Plan покрывают стоимость различных вариантов, в том числе позволяют назначать время приема в режиме онлайн и по телефону. Достаточно спросить.

Используйте эту таблицу совместно с вашим врачом, чтобы наметить наиболее подходящий план лечения и восстановления

МОЙ ПЛАН	Лекарства по рецепту (доза и время)	Лекарства, отпускаемые без рецепта (доза и время)	Время отдыха, активности	Другие методики лечения (лед, тепло, физические упражнения и т. д.)
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ				
ДЕНЬ ВТОРОЙ				
ДЕНЬ ТРЕТИЙ				
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ				
ДЕНЬ ПЯТЫЙ				
ДЕНЬ ШЕСТОЙ				
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ				