

Боль



Люди, страдающие муковисцидозом (МВ), часто отмечают, что боль является проблемой, причиняющей страдания. Острая боль обычно имеет четкий источник и предвидимое завершение. Она может быть следствием повреждения, связанного с МВ, такого как травма ребер, вызванная сильным кашлем, или нарушения, не имеющего отношения к основному заболеванию, как, например, мигрень или острая боль в нижней части спины. Острая боль также возникает после операции или других медицинских вмешательств.

У людей, страдающих МВ, также может иметь место хроническая боль, которая часто возобновляется или является постоянной в течение месяцев или более. Хроническая боль может быть связана с МВ или с отдельным состоянием, таким как фибромиалгия.

Каковы некоторые причины боли при МВ?

Острая или хроническая боль может быть непосредственно связана с влиянием, которое МВ оказывает на многие органы в организме, например:

- Поражение пазух при МВ может вызывать головную боль или боль в глазу или ухе.
- Поражение легких при МВ с кашлем и учащенным дыханием может обуславливать нагрузку на стенку грудной клетки и вызывать боль в груди или спине.
- Поражение желудочно-кишечного тракта – желчного пузыря, печени, поджелудочной железы или кишечника – при МВ может приводить к разным типам боли.
- Хроническое воспаление при МВ может приводить к боли в суставах рук или ног.

Потенциальные проблемы, вызванные хронической болью

Вне зависимости от того, непосредственно ли связана хроническая боль с МВ – фактически, имеется ли какой-либо диагноз, который объясняет, почему боль является такой стойкой – она может нарушать ваше физическое и эмоциональное состояние, повседневное функционирование и качество жизни. У некоторых людей возникает депрессивное или тревожное настроение или нарушения сна. Некоторые уменьшают свою физическую активность,

слабея физически. Изменения настроения и физические ограничения могут приводить к усилению боли при движении или упражнениях, меньшему социальному взаимодействию и трудностям ухода за собой. Может снижаться желание делать лечебные процедуры по поводу МВ, такие как очищение дыхательных путей. Эти последствия могут создавать трудности при работе, посещении школы, игре или выполнении других видов деятельности, важных для вас. Хроническая боль обычно требует лечения, сконцентрированного конкретно на боли и влиянии, которое она оказывает на вас и вашу семью.

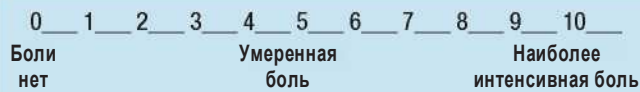
Если возникает боль, что мне делать?

Если вы испытываете новый или незнакомый тип острой боли, или если боль не проходит, первым шагом является разговор со специалистами по МВ, оказывающими вам помощь.

Лечение всегда должно быть основано на тщательной оценке. Вы должны быть готовы к тому, чтобы подробно описать боль, включая ее влияние на ваше настроение и функционирование, и перечислить лечебные средства, которые вы пробовали (см. Руководство по самооценке). В некоторых случаях команда специалистов по МВ, оказывающая вам помощь, попросит выполнить исследования с целью определить причину боли в надежде, что лечение причины ослабит боль.

Руководство по самооценке

- Следите за картиной боли с помощью дневника. Моменты, которые нужно проследить, включают следующие:
 - Локализация боли.
 - Когда боль возникла? Как долго она продолжалась?
 - Боль возникла в покое или при какой-либо деятельности?
 - Опишите боль: острая, тупая, жгучая, пульсирующая.
 - Оцените боль по шкале от 0 (боли нет) до 10 (наиболее интенсивная боль).



- Что облегчает боль?
- Что усиливает боль?

- Какие лекарства или стратегии вы использовали для снятия боли, и помогли ли они?
 - Нарушает ли боль вашу жизнь? Мешает ли она сделать то, что вы планировали? Влияет ли она на вашу семью или близких?
 - Каковы ваши ожидания от лечения боли? Что в вашей жизни изменилось бы, если бы боль значительно уменьшилась?
- Обсудите это с командой специалистов по МВ, оказывающих вам помощь, с целью определить дальнейший план действий. Они оценят, требуется ли вам срочное или плановое обследование.
 - Немедленно обратитесь к специалистам по МВ, оказывающим вам помощь, если боль усиливается и не купируется.

При обращении к специфическим лечебным средствам от боли имеется много вариантов:

- **Самоконтроль** может быть полезным для прослеживания характера боли как для вас, так и команды специалистов по МВ, оказывающих вам помощь, и для распознавания того, что усиливает ее и что уменьшает. Для контроля вы можете использовать Руководство по самооценке.
- **Способы самопомощи** включают стратегии релаксации и упражнения с глубоким дыханием с целью снизить мышечное напряжение, улучшить настроение и ослабить тревогу. Такие методы могут способствовать уменьшению боли, улучшению общего благополучия, и повышению чувства владения собой и контроля своего организма.
- **Лечебные средства** включают многие подходы, которые могут назначить специалисты по МВ, оказывающие вам помощь, наиболее часто, лекарственную терапию.
- **Психосоциальные подходы** включают многочисленные стратегии для уменьшения стресса, улучшения навыков преодоления сложностей и повышения способности довести до конца свою деятельность.
- **Подходы альтернативной медицины** сочетают самопомощь, психосоциальные методы и лечебные средства.

Чего я могу ожидать, если я применяю высокоэффективные модуляторы CFTR?

Мы еще изучаем влияние модуляторов CFTR на боль и другие симптомы. Боль может ослабнуть в результате вашего ответа на лекарственную терапию. Например, боль в грудной клетке и легких может уменьшиться по причине того, что у вас возникает меньше обострений вследствие применения модулятора CFTR. Улучшение состояния пазух может уменьшить головные боли и боль в области пазух. У некоторых людей наблюдаются изменения в работе кишечника, настроении или уровне тревоги. Сообщайте обо всех изменениях своему врачу для определения того, необходимы ли какие-либо модификации фармакотерапии.

Примеры лечебных средств, применяемых для уменьшения острой или хронической боли при МВ

- **Психосоциальные подходы** имеют целью способствовать релаксации. Боль может вызывать напряжение мышц. Люди, испытывающие боль, могут удерживать свое тело в неудобном положении для защиты от ощущения боли, даже не замечая этого. Стресс и тревога также приводят к мышечному напряжению. Двумя широко используемыми психосоциальными подходами являются пассивная и прогрессивная мышечная релаксация. Среди методик релаксации, которые легко изучить, существуют глубокое дыхание и управляемое воображение.

Способы релаксации

• Глубокое дыхание

- Устройтесь удобно.
- Вдохните через нос (или рот, если нос заложен).
- Положите руки на живот (**не на грудь**) и почувствуйте, как руки осторожно поднимаются и опускаются.
- Расслабьте мышцы живота.
- Делайте медленные, глубокие вдохи.
- Когда вы осторожно выдыхаете, ослабьте напряжение и почувствуйте, как оно уходит.

• Управляемое воображение

- Найдите для себя спокойное место.
- Спокойно дышите – медленно и глубоко.
- Закройте глаза и представьте спокойную или счастливую сцену, в которой вы чувствуете себя расслабленно и безопасно. Подключите звуки, запахи и цвета.
- Повторяйте это каждый день в течение 5 минут.

Также можно легко научиться методике прогрессивной мышечной релаксации.

Прогрессивная мышечная релаксация

Прогрессивная мышечная релаксация включает постепенное напряжение и затем расслабление одной области тела в один момент времени, в конечном итоге обеспечивая релаксацию всему вашему телу. Сюда входит напряжение групп мышц, затем снятие напряжения и концентрация на релаксации, которую вы испытываете. Не создавайте напряжение до точки ощущения боли и будьте осторожны при напряжении в областях, где вы можете получить травму.

Подготовка:

Найдите удобное, спокойное место, где вас не будут тревожить в течение 15-20 минут. Перед началом выполнения методики сядьте или лягте и убедитесь, что вам приятно тепло; одежда должна быть комфортной.

Инструкции:

1. В данный момент времени сконцентрируйте внимание на одной части тела.
2. Сделайте вдох при напряжении мышц этой части тела.
3. Удерживайте напряжение в течение 5-7 секунд.



4. Прекратите напряжение и расслабьте мышцы.



5. Сконцентрируйтесь на расслаблении мышц в течение 10-20 секунд перед переходом к следующей части тела.
6. Вы можете начать, напрягая и расслабляя мышцы лица, затем мышцы шеи и горла, плеч и спины, рук, кистей, грудной клетки, живота, бедер, ног и, наконец, стоп.

- **Подходы на основе движения** могут помочь уменьшить стресс и тревогу, также способствуя физическому здоровью. Примеры включают йогу, силовые упражнения, упражнения на растяжение, аэробные упражнения и физиотерапию.
- **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)** боли представляет собой метод психотерапии, сконцентрированный на развитии и применении ряда проверенных стратегий купирования боли в сотрудничестве с осуществляющим поддержку психотерапевтом. КПТ может уменьшать боль, дистресс и неблагоприятное влияние боли на разные виды деятельности. Это также высокоэффективное средство лечения депрессии, тревоги и нарушений сна, которые часто сопутствуют боли.
- **Лекарственные средства лечения боли** многочисленны. Эти средства должны быть индивидуализированы в соответствии вашими потребностями, и их следует контролировать в динамике на предмет безопасности и эффективности.
 - Некоторые лекарственные средства для лечения боли, отпускаемые без рецепта, включают ацетаминофен (Тайленол®) и НПВС (нестероидные противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен).
 - Неопиоидные рецептурные средства, которые могут способствовать купированию боли, включают лекарства, относящиеся ко многим классам, такие как антидепрессанты, противосудорожные препараты (например, габапентин или прегабалин) и препараты местного действия.
 - Опиоидные препараты, такие как морфин, часто применяются для лечения острой боли и редко используются для купирования хронической боли.
 - Медицинский каннабис также может помочь в лечении боли. Имейте в виду, что его применение регулируется регламентами штата и федеральными ограничениями. *

Что еще может помочь?

Полезно попробовать «регулирование темпа» или балансирование вашей деятельности и отдыха. При хронической боли важно оставаться активным и участвовать в жизни, но регулирование темпа является ключевым. Как недостаточная, так и чрезмерная активность может усилить боль. Попробуйте разделить деятельность по времени (а не по завершению выполнения задачи) и составьте график периодических перерывов. Увеличивайте время, занятое деятельностью, постепенно для достижения большего успеха и создания запаса жизненных сил.

Обращайтесь за поддержкой к семье, друзьям, команде специалистов по МВ, оказывающих вам помощь, психотерапевту или сообществу специалистов по МВ. Одним источником поддержки может являться Peer Connect Фонда муковисцидоза, которая представляет собой индивидуальную партнерскую обучающую программу для взрослых, страдающих МВ, для их обмена опытом друг с другом. Для получения более подробной информации посетите следующий сайт: cfpeerconnect.com.

* Материалы подготовлены для американского и европейского читателя, и некоторые ссылки не актуальны для граждан РФ. Мы сохранили их для ознакомления и составили список ресурсов, куда за психологической помощью могут обратиться граждане РФ.

См. [файл «Список ресурсов психологической помощи для граждан РФ»](#)

Вся информация, содержащаяся в данных документах, носит ознакомительный характер и не может служить заменой очной консультации специалиста

Перевод подготовлен БФ «Острова» под редакцией Полетаевой О.О. клинический психолог, представитель от России в рабочей группе по ментальному здоровью Европейского общества муковисцидоза