

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



CHRONIC PAIN

ХРОНІЧНИЙ БІЛЬ



БАЗОВИЙ ПОСІБНИК
ESSENTIAL GUIDE

Цей базовий посібник присвячений хронічному болю.

Він містить таку інформацію:

- що таке хронічний біль;
- деякі причини та види хронічного болю;
- способи боротьби з хронічним болем.

Що таке хронічний біль?

Хронічний біль — це будь-який біль, що триває більше трьох місяців.

Хронічний біль є поширеним симптомом багатьох хронічних захворювань, включаючи інсульт, проблеми з диханням, діабет та довготривалий COVID.

Хронічний біль — дуже індивідуальна річ. Він може дуже відрізнятися у різних людей, і навіть від дня до дня.

Іноді хронічний біль добре піддається лікуванню, але навіть якщо повністю уникнути болю не вдається, існують способи впоратися з ним.



Що спричиняє хронічний біль?

Іноді хронічний біль може виникати без очевидної причини, але зазвичай він виникає після хвороби або травми. Хронічний біль також може бути спричинений такими проблемами, як астма або стенокардія, які створюють для вашого організму постійний стрес.

Найпоширенішою причиною хронічного болю є пошкодження тканин (**ноцицептивний біль**).

Ще однією поширеною причиною є пошкодження нервів (**нейропатичний біль**).



Деякі люди відчують біль, навіть якщо немає жодних очевидних пошкоджень тіла. Це називається **ноципластичним болем**.

Поширені види болю

Біль у м'язах

Часто виникає внаслідок травм або стресу. М'язи можуть боліти лише в одній частині тіла або по всьому тілу.

Біль у кістках

Біль у кістках часто викликаний такими захворюваннями, як артрит, остеопороз або повторні травми.

Біль у грудях

Часто зустрічається у людей із серцевими або дихальними проблемами, як-от стенокардія або астма. Якщо у вас виник новий, неочікуваний біль у грудях, зверніться до лікаря.

Неврологічний біль

Неврологічний біль — це біль безпосередньо у нервах. Прикладами є фіброміалгія, мігрень або центральний постінсультний біль (ЦПІБ).

Центральний постінсультний біль (ЦПІБ)

Після інсульту до 20% людей можуть стикатися із станом, який називається центральним постінсультним болем. Він виникає через пошкодження больових центрів мозку внаслідок інсульту, що призводить до зміни сприйняття болю.

Центральний постінсультний біль, і центральний неврологічний біль загалом, може проявлятися по-різному.

ЦПІБ зазвичай не реагує на безрецептурні знеболювальні, такі як парацетамол або ібупрофен, але інші методи лікування



можуть допомогти полегшити біль. Вам можуть запропонувати ліки, які не є знеболювальними, такі як антидепресанти або протиепілептичні препарати, що можуть допомогти в лікуванні основної проблеми.

Як відчувається хронічний біль?

Хронічний біль може відчуватися по-різному. Люди найчастіше описують його такими словами:

поколювання, свербіж або лоскотання;

різкі, колючі болі;

оніміння та біль;

печіння або тепло;

шпильки та голки;

посмикування або невеликі спазми;

чутливість до дотику або світла.

У різних людей ознаки, симптоми та характер болю можуть відрізнятися за частотою та інтенсивністю.

Лікування хронічного болю

Існує кілька способів лікування хронічного болю. Кожна людина по-різному реагує на лікування болю. Може знадобитися кілька спроб, перш ніж ви знайдете спосіб, який підійде саме вам.

Обов'язково повідомте свою групу лікарів про будь-які інші методи лікування або ліки, які ви приймаєте.

Ось деякі методи лікування болю, які можна розглянути:

- **ліки;**
- **психотерапія;**
- **черезшкірна електронејростимуляція (ЧЕНС);**
- **зміни в способі життя;**
- **нетрадиційні методи лікування.**

Ліки

Для полегшення хронічного болю використовується низка знеболювальних засобів, як рецептурних, так і безрецептурних. Їх ефективність залежатиме від причини та тяжкості вашого болю.

Знеболювальні засоби можна приймати у вигляді таблеток або рідин, або їх можна наносити на шкіру. Важливо знати, як правильно приймати ліки. Завжди обговорюйте з лікарем можливі побічні ефекти та інструкції з прийому.

Якщо ви приймаєте знеболювальні засоби, важливо повідомити про це свого лікаря. Завжди дотримуйтеся інструкцій. У жодному разі не перевищуйте максимальну дозу.

Неврологічний біль іноді можна зменшити за допомогою рецептурних ліків, як-от антидепресанти або протиепілептичні препарати.

Вам також можуть призначити ліки для усунення основних причин болю, такі як ліки від стенокардії.

Психотерапія

Багатьом людям із хронічним болем добре допомагають психотерапія та розмовна терапія.

Це не означає, що ваш біль «виключно у вашій голові» або є проблемою психічного здоров'я. Натомість, лікування емоційного та психічного здоров'я допомагає при хронічному болю, оскільки стрес і поганий настрій впливають на весь організм та можуть викликати такі симптоми, як біль.

Соціальна, психологічна та емоційна підтримка також допомагають при хронічному болю, оскільки щастя та здоров'я покращують вашу здатність справлятися з ним.

Однак психотерапія не усуває корінних причин хронічного болю, і її ефект обмежений.



Черезшкірна електронейростимуляція (ЧЕНС)

Хронічний біль іноді можна зменшити за допомогою черезшкірної електронної стимуляції нервів.

У цьому процесі пристрій ЧЕНС (невелика чорна скринька) подає слабкий електричний заряд через електроди, прикріплені до шкіри. Це може на короткий час «перепрограмувати» вашу нервову систему, зменшуючи біль.

Однак, як і у випадку з іншими методами лікування, у різних людей ефективність може відрізнятись.

ЧЕНС значною мірою є безпечним методом, і його можна легко використовувати вдома. Однак, перш ніж пробувати ЧЕНС, слід обговорити це з лікарем.

ЧЕНС не рекомендується, якщо вам було імплантовано кардіостимулятор, оскільки електричний струм, що виробляється пристроєм, може перешкоджати роботі кардіостимулятора.

Зміни в способі життя

Харчування

Якщо ви помічаєте, що вам часто стає гірше після вживання певних продуктів, спробуйте виключити їх зі свого раціону, щоб побачити, чи це допоможе. Може бути корисним обговорити своє харчування із сімейним лікарем або дієтологом.

Фізичні вправи

У деяких випадках біль можна полегшити за допомогою щадних фізичних вправ, які зміцнюють м'язи та покращують кровообіг.

Однак будьте обережні під час фізичних вправ. Перш ніж збільшувати фізичні навантаження, порадьтеся з лікарем. Якщо фізичні вправи викликають у вас біль або дискомфорт, їх слід припинити.

Куріння та алкоголь

Тютюн і алкоголь можуть зменшити кровотік до певних частин тіла та посилити біль. Спробуйте зменшити споживання алкоголю. Якщо ви курите, на вебсайті **quityourway.scot.uk** можна знайти допомогу у відмові від цієї звички.

Сон

Хронічний біль часто посилюється через втому. Біль також може впливати на сон, спричиняючи замкнене коло, коли збільшення втоми посилює біль.

У такому випадку може допомогти покращення сну. Дотримуйтеся режиму сну: лягайте спати щовечора в один і той самий час. Переконайтеся, що ваша спальня комфортна, темна та добре провітрюється. Уникайте користування пристроями з екранами принаймні за півгодини до сну.

Усвідомленість та медитація

Практики усвідомленості (усвідомлення свого тіла) та медитації (усвідомлення своїх почуттів і думок) здатні зменшити біль приблизно у 1 з 4 людей.

Вправи на усвідомленість та медитацію можуть мати короткострокові та довгострокові переваги для лікування хронічного болю. Вони знижують стрес, покращують дихання та допомагають розвивати навички подолання труднощів. Ви можете знайти ці вправи в Інтернеті, через додатки на телефоні або в книгах та на заняттях. Щоб отримати підтримку за місцем мешкання, зверніться до свого фармацевта або сімейного лікаря.

Додаткова терапія

Існує багато нетрадиційних методів лікування болю. Різним людям допомагають різні методи, тому ви можете спробувати декілька речей.

Деякі методи, які люди з хронічним болем вважають корисними, включають:



масаж, особливо міофасціальний реліз, — **це підходить не всім, тому спочатку проконсультуйтеся!**



akupunktura або akupresura;



ароматерапія;



киснева терапія. Вона може поєднуватися з гіпербаричною терапією, під час якої вас поміщають у камеру під тиском;



остеопатичні або хіропрактичні маніпуляції.

Трав'яні засоби та добавки

ВАЖЛИВО! Натуральні засоби можуть негативно взаємодіяти з вашими ліками. Порадьтеся із лікарем, перш ніж їх приймати!

Важливо пам'ятати, що всі вищезазначені методи є **медичними процедурами**. Звертайтеся з їх приводу лише до перевірених кваліфікованих спеціалістів.

Рекомендуємо запитати у людини, яка пропонує ці методи лікування, чи зареєстрована вона в професійній організації, де вона пройшла навчання та який у неї досвід.



Лікування болю

Існує декілька способів впоратися із сильним болем. Ефективність цих методів відрізняється у різних людей — спробуйте різні речі та робіть те, що допомагає саме вам!



Дихальні вправи — дихайте повільно, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Видавання звуків — крики, стогони або скиглення можуть допомогти.



Фізичне розслаблення — ви можете помітити, що фізичне розслаблення допомагає впоратися з болем.



Тепло — може допомогти прикладення зігрівального компресу або гелю. Не прикладайте гарячі предмети безпосередньо на шкіру — спочатку загорніть грілку в рушник або футляр.



Чай і ковдра — спробуйте знайти комфортне місце для розслаблення. Гарячі напої, такі як чай або гарячий шоколад, можуть принести полегшення та допомогти заспокоїтися.



Відволікання — якщо можете, знайдіть щось, що відволіче вас від болю. Це може бути музика, книга, захопливе заняття чи хобі.



Гаряча ванна — тепла або гаряча ванна часто полегшує біль у м'язах. Такий саме ефект може дати плавання — перебування у воді підтримує ваше тіло та допомагає м'язам розслабитися.



Вибір одягу — носіння вільного, зручного одягу може зменшити біль у суглобах та шкірі. При болю в руках також можуть допомогти рукавички.



Контакт з людьми — дотик іншої людини може зменшити стрес, покращити настрій і навіть зменшити біль.

Служби лікування болю

Згідно зі розробленою у 2022 році загальнобританською урядовою Стратегією чотирьох країн щодо боротьби із болем, у кожної людини, яка відчуває хронічний біль, має бути можливість самостійно звернутися до служб лікування болю.

Ймовірно, це можна буде зробити через вашого сімейного лікаря або місцеву службу охорони здоров'я. Вони можуть:

- порадити місцеві соціальні мережі та групи, в яких можна отримати допомогу.
- визначити проблеми, які можуть вказувати на основне захворювання.
- співпрацювати з офіційними службами лікування болю або клініками лікування болю для надання спеціалізованої допомоги;
- надати поради щодо будь-яких методів лікування або ліків, які можуть допомогти.

Якщо у вас сильний хронічний біль, який потребує спеціалізованої допомоги, вас можуть направити до спеціалізованої служби лікування болю або клініки. Можливо, вам доведеться їздити на зустрічі або брати участь в онлайн-дзвінках.

Клініка лікування болю може запропонувати персоналізовану допомогу:

- порадити способи лікування та контролю болю;
- зв'язатися з іншими службами, які допоможуть усунути причини вашого болю;
- надати поради, інструкції та підтримку;
- запропонувати консультації та групи підтримки, які допоможуть вам упоратися з болем;
- у відповідних випадках призначити ліки або спеціалізоване лікування, таке як ЧЕНС.



Звернення по підтримку

Існує кілька способів отримати підтримку через Національну службу охорони здоров'я (NHS) стосовно хронічного болю:

- Якщо у вас стався інсульт або інша серйозна медична подія (наприклад, було діагностоване респіраторне захворювання), вам слід звернутися до **групи спеціалізованої** медичної допомоги. Зверніться до своєї групи за порадою та направленням на лікування болю.
- Ви можете звернутися до свого сімейного лікаря, якщо біль створює вам труднощі у житті.
- Ви також можете зателефонувати за **номером 111** (нетермінова лінія NHS), щоб отримати пораду щодо загострень болю.

Також існує кілька ресурсів самодопомоги та самокерування, до яких ви можете отримати доступ онлайн або через свою місцеву громаду. Деякі з них перелічені в кінці цього буклету.

Перешкоди у доступі до медичної допомоги

Хоча послуги з лікування болю повинні бути доступні всім, і уряд Шотландії зобов'язався покращити підтримку людей з хронічним болем, не всім однаково легко їх отримати.

Жителям віддалених районів Шотландії може бути складно звертатися до спеціалізованих служб лікування болю.

Деякі медичні працівники також можуть не зуміти правильно діагностувати хронічний біль. Дослідження показали, що біль може сприйматися менш серйозно, коли про нього повідомляють певні люди, зокрема жінки, кольорові люди та люди з діагностованими психічними захворюваннями.

Важливо пам'ятати, що ви маєте право на медичний догляд. Ви не повинні відчувати, що ваш біль неважливий або що ваш лікар не сприймає вас серйозно.

Якщо у вас виникли занепокоєння щодо якості догляду з боку лікаря, ви можете отримати допомогу через Службу консультацій та підтримки пацієнтів: **www.pass-scotland.org.uk**.

Додаткові ресурси

Набір інструментів для боротьби з болем The Pain Toolkit

Набір інструментів підтримки, розроблений людьми з хронічним болем для людей із хронічним болем. Паперовий екземпляр цього набору інструментів можна замовити онлайн або через свого лікаря.

www.paintoolkit.org

Pain Concern UK

Благодійна організація, яка пропонує ресурси та гарячу лінію підтримки людям із хронічним болем по всій Великій Британії.

www.painconcern.org.uk

Гаряча лінія: 0300 123 0789

Ел. пошта: help@painconcern.org.uk

NHS Inform

Центральний інформаційний ресурс NHS про хронічний біль. Також є посібник із самодопомоги з покроковими порадами щодо подолання болю. **www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/brain-nerves-and-spinal-cord/chronic-pain**

Британське товариство з лікування болю (The British Pain Society)

Загальнобританська організація спеціалістів
з розуміння та управління болем.

www.britishpainsociety.org

Тел.: 020 726 97840

Шотландська асоціація болю (Pain Association Scotland)

Благодійна організація, яка надає навчання
та підтримку із самостійного лікування
хронічного болю.

www.painassociation.co.uk

Тел.: 0800 783 6059

Flippin' Pain

Рух за підвищення обізнаності про хронічний
біль та пояснення наукової основи болю.

www.flippinpain.co.uk

Retrain Pain

Безкоштовні онлайн-ресурси та відео, які
допоможуть вам зрозуміти хронічний біль та
впоратися з ним. Також надає робочі аркуші та
надсилає щомісячний інформаційний бюлетень.

www.retrainpain.org

Наші публікації є безплатними для всіх мешканців Шотландії як у форматі PDF, так і у друкованому вигляді. Перегляньте їх усі на **www.chss.org.uk/resources-hub**

Щоб отримати безплатну, конфіденційну пораду та підтримку від нашої команди консультантів, зв'яжіться з нами:

за номером телефону 0808 801 0899 (пн-пт з 9:00 до 16:00);

надішліть SMS із текстом ADVICE на номер 66777 adviceline@chss.org.uk.

Кожен п'ятий житель Шотландії страждає від захворювань грудної клітки, серця або інсульту чи постковідного синдрому. Перейдіть на сторінку **www.chss.org.uk/supportus**, щоб дізнатися, як ви можете допомогти нам підтримати більше людей у Шотландії.

Щоб залишити відгук або запросити альтернативні формати, напишіть на електронну пошту: **health.information@chss.org.uk**

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



Оновлено: вересень 2024 р.
Наступна редакція: вересень 2027 р.

E26-v1.0-Aug2025

**Відскануйте тут,
щоб побачити всі
наші ресурси!**

Шотландська благодійна
організація (№ SC018761)