

## СОВЕТЫ ПО СНИЖЕНИЮ ДОЗИРОВКИ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ

Снижение дозировки обезболивающих препаратов на английском языке называют «taper». Люди часто беспокоятся, что не смогут справиться с болью при снижении дозировки препаратов. Хорошая новость заключается в том, что большинство людей начинает чувствовать себя лучше после снижения дозировки препаратов, так как лечащий врач работает для поиска новых и более эффективных способов снижения болевых ощущений.



### ПОДГОТОВКА К СНИЖЕНИЮ ДОЗИРОВКИ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ

- Проконсультируйтесь с медицинским персоналом** о поставленных целях по снижению дозировки обезболивающих препаратов и узнайте, какие еще существуют варианты снижения боли.
- Медленное снижение дозировки** вызывает меньше всего побочных эффектов. Многие считают такой способ снижения дозировки самым легким.

### ПОДДЕРЖКА

- Планируйте социальную деятельность** в период снижения дозировки обезболивающих препаратов. Дополнительная поддержка позволяет улучшить настроение и сохранять мотивацию.
- Узнайте больше о таких методах лечения, как** когнитивно-поведенческая терапия и метод безочечного осознанного наблюдения. Эти методы могут помочь избавиться от негативных мыслей и снизить уровни стресса и боли. Обратитесь к поставщику медицинских услуг за направлением к подобным специалистам.



### УХОД ЗА СОБОЙ

- Улучшайте качество сна**, узнавая больше о гигиене сна и изменениях, которые помогут его улучшить.
- Продолжайте проявлять активность**, так как это очень важно при борьбе с постоянной болью. Физическая активность помогает телу справляться со стрессом, который может возникнуть во время процесса снижения дозировки обезболивающих препаратов.
- Придерживайтесь правильного питания и пейте много воды** для поддержания высокого уровня энергии и во избежание обезвоживания при снижении дозировки.

## СТОИТ ЛИ СНИЖАТЬ ДОЗИРОВКУ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ?

Наука открывает новую информацию о болезнях и, вместе с этим, узнает больше о болеутоляющих препаратах и самой боли. Теперь известно, что при постоянной/хронической боли болеутоляющие препараты не работают так же хорошо, как другие методы лечения, а также несут большие риски для здоровья.

Здоровые привычки и надежная поддержка со стороны медицинского персонала, семьи и друзей играют ключевую роль в избавлении от боли. Снижение дозировки обезболивающих препаратов является самым безопасным вариантом в борьбе с постоянной болью, если хотя бы один из следующих пунктов отвечает действительности:

- Дозировка обезболивающего препарата растет, но боль не уменьшается.
- Побочные эффекты обезболивающего препарата не мешают нормальной повседневной жизни.
- Вам одновременно прописали и болеутоляющие препараты, и такие препараты с высокой степенью риска, как бензодиазепины.
- Присутствуют также другие риски для здоровья: апноэ во время сна, заболевания легких, печени или почек, трудности с засыпанием или если ваш возраст 65+ лет.
- Имеются доказательства или опасения по поводу неправильного использования препаратов.
- Вы, как пациент, хотите перестать принимать обезболивающие препараты.

Проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг, чтобы удостовериться в том, что снижение дозировки обезболивающих препаратов – лучший выбор для вас. После совместного с поставщиком медицинских услуг решения о снижении дозировки вам с лечащим врачом необходимо определиться с планом.

Ниже приведены некоторые обнадеживающие факты о снижении дозировки обезболивающих препаратов, которые помогут прояснить некоторые моменты:

- Самый простой и безопасный способ снижения дозировки препаратов – делать это медленно и последовательно.
- Люди, снижающие дозировку обезболивающих препаратов медленно, ощущают наименьшее количество побочных эффектов.
- Многие с удивлением обнаруживают, что после снижения дозировки обезболивающих препаратов боль становится слабее, чем раньше.

Этот процесс безопасен и прост, если выполнять его неспешно и последовательно. Те, кто медленно снижает дозировку обезболивающих препаратов, часто обнаруживают, что признаки болезни уже не такие ярко выраженные или почти отсутствуют.

В ваших силах облегчить процесс снижения дозировки обезболивающих препаратов: обсуждайте с поставщиком медицинских услуг процесс, воспользуйтесь поддержкой близких и заботьтесь о себе.