



Нелекарственная терапия распространенных болевых синдромов

НОВОСТИ

[Обезболивание](#)

Зачастую прием лекарственных средств не обеспечивает полного облегчения при различных типах боли. Недавно исследователи установили, что нелекарственная терапия может эффективно купировать болевой синдром. Согласно данным нового обзора, различные методы, такие как лечебный массаж, акупунктура, йога, тайцзи и аутогенная терапия могут способствовать уменьшению болевого синдрома при фибромиалгии, болях в спине, остеопорозе и головных болях. При различных заболеваниях рекомендуются разные методы терапии.

Обзор данных, полученных в ходе клинических исследований, показал, что несколько таких вспомогательных методов действительно эффективно купируют боль. Данный обзор был выполнен учеными Национального центра комплементарной и интегративной медицины (National Center for Complementary and Integrative Health, NCCIH). Ведущий эпидемиолог NCCIH и ответственный автор анализа Ричард Л. Найин, доктор наук, утверждает: «У многих американцев, страдающих хронической болью, лекарственные препараты купируют болевой синдром не полностью и могут вызывать нежелательные побочные эффекты. Вследствие этого многие люди могут обратиться к нелекарственным методам терапии для облегчения болевых ощущений». Далее он добавляет: «Целью нашего исследования было предоставление актуальной и достоверной информации специалистам первичного звена медицинской помощи, а также пациентам с хронической болью».

Исследователи проанализировали 105 клинических исследований, проведенных в США за последние 50 лет, которые соответствовали критериям отбора и включали американцев, страдавших болевым синдромом. Хотя в целом данные по безопасности были скудными, ни в одном из клинических исследований не было выявлено существенных нежелательных эффектов, возникших в результате вмешательства. Данный обзор был сфокусирован на результатах исследований, проведенных в США и посвященных изучению семи методов, используемых при лечении одного и более из пяти болевых синдромов, таких как боли в спине, остеоартрит, боли в шее, фибромиалгия, а также тяжелая головная боль и мигрень. С точки зрения эффективности и безопасности следующие методы оказались достаточно результативными при купировании боли:

акупунктура и йога при болях в спине;

акупунктура и тайцзи при остеоартрите коленного сустава;

лечебный массаж при болях в шее (кратковременные преимущества при должном объеме вмешательства);

техники релаксации при тяжелых головных болях и мигрени.

«Эти данные позволят поставщикам медицинских услуг и пациентам получить информацию, в которой они давно нуждались для аргументированного диалога в отношении нелекарственных методов лечения определенных болевых синдромов, — утверждает Дэвид Шертлефф, доктор наук, заместитель директора NCCIH. — Важно, что в ходе продолжающихся исследований будет установлено, каким именно образом действуют указанные методы и распространяются ли полученные результаты на различные клинические ситуации и популяции пациентов».

Источник: Национальные институты здравоохранения США (NIH)

Ссылка на источник: <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/nih-review-finds-nondrug-approaches-effective-treatment-common-pain-conditions>

Название статьи на языке оригинала: NIH review finds nondrug approaches effective for treatment of common pain conditions

Авторы: Richard L. Nahin



НИН

SearchTags:

Поисковое, Боль, Хронический, Немедикаментозные методы лечения, Комплементарные методы лечения, Обзор НИН, Акупунктура, Лечебный массаж, Безопасность, Клиническая польза