

# कैंसर के दर्द के लिए सहायता प्राप्त करनी

Getting Help for Cancer Pain - Hindi

दर्द एक ऐसी चीज है जिससे दर्द होता है। केवल आपको पता है कि आपको दर्द कब होता है और यह आपको कैसा महसूस होता है। अपने चिकित्सक और नर्स को अपने दर्द के बारे में तुरंत बताएं; पहली बार शुरू होने पर दर्द का इलाज करना आसान होता है।

दर्द आपके शरीर का आपको यह बताने का तरीका है कि कुछ गलत है। लेकिन कैंसर होने का हमेशा यह मतलब नहीं होता है कि आपको दर्द होगा। और अगर आपको दर्द होता है, तो यह आपके कैंसर के अलावा अन्य चीजों के कारण भी हो सकता है। सभी दर्दों का इलाज किया जा सकता है और किया जाना चाहिए।

## कैंसर का दर्द निम्नलिखित कारणों से हो सकता है:

- कैंसर
- कैंसर का उपचार
- किए जाने वाले टेस्ट

आपको सिरदर्द या गठिया से भी दर्द हो सकता है।

## दर्द आपके जीवन के सभी हिस्सों को प्रभावित कर सकता है। क्या आपको दर्द है:

- आप शायद वे काम करने में सक्षम न हों जो आपको करने की आवश्यकता है।
- आपको शायद सोने और खाने में परेशानी हो सकती है।
- आप शायद हर समय थके हुए या "हतोत्साहत" महसूस कर सकते हैं।
- आप चिड़चिड़े, निराश, उदास और यहाँ तक कि क्रोधित हो सकते हैं।

प्रियजनों को शायद समझ न आए कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, और आप अपनी परेशानी में बहुत अकेला महसूस कर सकते हैं।

## कैंसर के दर्द के इलाज के बारे में कुछ तथ्य:

- कैंसर के दर्द को लगभग हमेशा नियंत्रित किया जा सकता है।
- दर्द को नियंत्रित करना कैंसर की अच्छी देखभाल का हिस्सा है।
- कैंसर के दर्द को नियंत्रित करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इसे शुरू होने से और बढ़तर बनने से रोका जाए।
- आपको दर्द नियंत्रण की मांग करने का अधिकार है।
- वे लोग जो कैंसर के दर्द की दवाएँ उसी तरह से लेते हैं जैसे डॉक्टर या नर्स ने उन्हें बताया है तो वे शायद ही कभी उनके आदी बनते हैं।
- ज्यादातर लोग जब कैंसर के दर्द की दवाएँ उसी तरह से लेते हैं जैसे उन्हें बताया गया है तो उन्हें कभी नशा नहीं होता है या के नियंत्रण नहीं खोते हैं।
- ऐसी कुछ चीजें हैं जो आप दर्द की दवाओं के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने या यहाँ तक कि उन्हें रोकने के लिए कर सकते हैं।

# अपने दर्द के बारे में कैसे बात करें

चरण 1: यह समझाने के लिए कि कितना दर्द है दर्द के पैमाने का उपयोग करें।



चरण 2: अपने दर्द का वर्णन करें। कुछ शब्द जिन्हें शायद आप इस्तेमाल कर सकते हैं:

- धीमा-धीमा
- जलन भरा
- तेज़
- टीस
- एकसार
- चुभता
- धमक

चरण 3: अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं:

- आपको कहां दर्द है
- यह कब तक रहता है
- क्या चीज़ इसे बेहतर या बदतर बनाती है
- क्या यह आपको उन चीज़ों को करने से रोकता है जो आप करना चाहते हैं
- आपने दर्द को बेहतर बनाने की कोशिश में क्या किया है और क्या उसने काम किया

## दर्द की दवा

कई दवाएं हैं, दवाएं लेने के कई तरीके हैं, और बिना दवाओं के कई उपचार हैं जो आपके दर्द को दूर करने में मदद कर सकते हैं। अपनी कैंसर देखभाल टीम के साथ काम करके कैंसर के दर्द के उपचार का पता लगाएं जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करता है।

यहाँ कुछ प्रश्न दिए गए हैं जो आप अपने डॉक्टर या नर्स से दर्द की दवा के बारे में पूछ सकते हैं:

- मुझे कितनी दवा लेनी चाहिए? मैं इसे कब-कब ले सकता/सकती हूँ?
- अगर यह काम नहीं करती है, तो क्या मैं अधिक ले सकता/सकती हूँ?
- क्या मुझे अधिक लेने से पहले आपको फोन करना चाहिए?
- अगर मैं इसे ले जाना भूल जाऊं या इसे लेने में बहुत देर कर दूँ तो क्या होगा?
- क्या मुझे अपनी दवा भोजन के साथ लेनी चाहिए?
- दवा के काम करना शुरू करने में कितना समय लगता है?
- क्या मेरे द्वारा दर्द की दवा लेने के बाद शराब पीना, गाड़ी चलाना या मशीनरी चलाना सुरक्षित है?
- मैं दर्द की दवा के साथ और कौन सी दवाएं ले सकता/सकती हूँ?

- दर्द की दवा लेते समय मुझे कौन-कौन सी दवाएं लेनी बंद कर देनी चाहिए?
- दवा से मुझे क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं, मैं उन्हें कैसे रोक सकता हूँ, और अगर वे होते हैं तो मुझे क्या करना चाहिए?

जब कैंसर के दर्द से राहत मिलती है, तो आप निम्न कर सकते हैं:

- सक्रिय रहने का आनंद लें।
- बेहतर नींद लें।
- परिवार और दोस्तों के साथ आनंद लें।
- बेहतर खाएं।
- सेक्स का आनंद लें।
- अवसाद को रोकें।
- वे काम करें जिनकी आपको जरूरत है या जो आप करना चाहते हैं।

दर्द को कैंसर होने के एक सामान्य हिस्से के रूप में स्वीकार न करें। आपको दर्द से राहत पाने का अधिकार है।

