



عن الألم المصاحب للسرطان

About Cancer Pain

إن كنت مصاب بالسرطان، فقد يصيبك قلق بسبب الألم المصاحب له و يشعر 1 من كل 3 أشخاص مصابين بالسرطان بالألم. و لكن بعض أنواع السرطان لا تسبب الألم البدني.

و هناك عدة طرق يمكن للألم أن يؤثر على حياتك. حيث أن الألم قد يعيق نشاطاتك اليومية. و قد يكون من المتعب لك عندما لا تعلم أهلك و اصدقائك مدى الألم الذي تشعر به.

الألم قد يسبب لك مشاكل في:

الألم قد يجعلك تشعر بالتالي:

النشاطات اليومية	متعب
الاهتمام بالعمل و الهوايات	مكتئب
النوم	غاضب
الأكل	عصبي
العلاقات مع العائلة و الاصدقاء	وحيد
الإستمتاع بالحياة	متوتر

يمكن علاج الألم المصاحب للسرطان

هناك عدة طرق تساعد على تقليل مستوى الألم سواء كانت بإستخدام أدوية أو بدونها فلا يجب عليك أن تتقبل الشعور بالألم كجزء طبيعي من أعراض الإصابة بالسرطان. و إن مدى الألم الذي يشعر به كل شخص فريد، فإن كنت تحس بالألم، فيجب أن يكون العلاج فعالاً لك شخصياً. و بعد أن يتم تخفيف الألم، تتحسن مقدرة المصابين على النوم والأكل، ويصبح باستطاعتهم الإستمتاع عند مرافقتهم لعائلاتهم و اصدقائهم، و في كثير من الاحيان يمكن أن يستمروا في العمل أو ممارسة الهوايات.

ويخاف الكثير من الاشخاص من تناول الادوية المسكّنة لأنهم لا يريدون الإدمان عليها. و من الجدير بالذكر أن حالات الإدمان نادرة جدا لدى الاشخاص الذين يتم علاجهم للألم المصاحب للسرطان و معرفة هذا قد يساعد (في اعطائك راحة البال) و يخاف آخرون من الأعراض الجانبية (المصاحبة للأدوية المسكّنة) و لكن يمكن للفريق المعالج إن يساعدك في منع أو تخفيف أكثر الأعراض الجانبية.

لماذا يصاب الشخص بالألم

قد يشعر الشخص المصاب بالسرطان بالألم في جزء معين من جسده أو قد يشعر بأنه عليل بصورة عامة أو قد يشعر بأنه لا يستطيع الإرتياح. وما يسبب الشعور بالألم في بعض الأحيان هو ضغط ورم السرطان على عصب أو عظم أو أحد اعضاء الجسم. بالإضافة إلى ذلك فإن علاج السرطان و أعراضه الجانبية قد يكون السبب في الألم. أو قد تشعر بالألم لأسباب لا علاقة له بالسرطان، كالصداع أو التهاب المفاصل مثلاً.

أخبر الطبيب أو الممرضة عن الألم الذي تشعر به

لا أحد يعرف مقدار الألم الذي تشعر به. و يجد بعض الأشخاص المصابون بالسرطان صعوبة في التحدث عن الألم الذي يشعرون به. ومن المهم أن تخبر الطبيب المعالج أو الممرضة عندما تشعر بالألم. إذا انتظرت إلى أن تسوء شدة الألم ، فإن تخفيفه يزداد صعوبة.

يجب أن يعلم فريق العلاج التالي:

- متى بدأ الألم؟
- عدد المرات التي يتكرر حدوثه؟
- أين موضع الألم؟
- ما هي حدة الألم؟
- ما هو احساس الألم (وصف الألم)؟ هل هو حاد؟ كليئ/غير حاد أو نابض أو مستمر أو حارق، ألخ؟
- ما الذي يجعله أسوأ، و ما الذي يخففه؟
- ما مدى الراحة التي يوفرها لك مفعول الأدوية التي تتناولها الآن؟

أسأل الطبيب أو الممرضة:

- ما الذي يسبب الألم لي؟
- هل من الممكن إعطائي (وصفة) لأتخلص من الألم الذي أشعر به؟
- كيف و متى عليّ أن آخذ الدواء و لمدة كم من الزمن؟
- هل يجب عليّ أن آخذ الدواء مع الطعام أو المزيد من السوائل؟
- ما هي المدة التي يأخذها الدواء حتى يظهر مفعوله؟
- ما هي الأعراض الجانبية المعتادة (التي تظهر عند تناول الدواء)؟ ما الذي يجب عليّ أن أفعله عند ظهور الأعراض الجانبية؟
- ما الذي يجب عليّ أن أفعله إن لم يساعد الدواء (في تخفيف الألم)؟ هل أستطيع أن آخذ المزيد من الدواء؟ ما هي كمية المزيد من الدواء؟
- هل يؤثر تناول الدواء المسكّن ما أستطيع فعله، مثل المشي و السوافة، ألخ؟
- هل يمكن أخذ الأدوية الأخرى مع الدواء المسكّن بسلامة؟
- ما هي الأشياء الأخرى التي أستطيع فعلها لتخفيف الألم؟

يجب أن تعرف:

- يمكن في أغلب الأحيان تخفيف الألم المصاحب للسرطان.
- و تعتبر معالجة الألم الناتج عن السرطان جزء من معالجة السرطان نفسه.
- إن أفضل طريقة لتخفيف الألم هي منع بدايته و منع اشتداده.
- و من الجدير بالذكر أن إخبار الطبيب أو الممرضة عن الشعور بالألم ليس علامة من علامات الضعف.
- و لك الحق في أن تطلب تخفيف الألم.

-
-
-
-
-
-
-

- - -

Language: Arabic

Last Medical Review: 11/17/2015
Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org