

ماذا تفعل لتخفيف ألم السرطان؟

الألم هو طريقة الجسم في إخبارك بأن هناك شيئاً غير طبيعي. أنت وحدك من يعرف متى تشعر بالألم وكيف يكون إحساسه. الإصابة بالسرطان لا تعني بالضرورة أنك ستعاني من الألم، وإن وُجد الألم، فقد تكون له أسباب أخرى غير السرطان نفسه. جميع أنواع الألم يمكن علاجها، ويجب علاجها. لذلك، أخبر فريق الرعاية الصحية المعالج لك عن أي ألم تشعر به فوراً. فالتعامل مع الألم يكون أسهل وأكثر فعالية عندما يُعالج منذ بدايته.

كيف يتم علاج ألم السرطان؟

تتوفر العديد من الأدوية، وطرق مختلفة لتناولها، إضافة إلى وسائل علاجية غير دوائية يمكن أن تساعد في تخفيف الألم.



أفضل طريقة للسيطرة على ألم السرطان هي منعه من الحدوث أساساً، والعمل على عدم تفاقمه. تعاون مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك لإيجاد العلاج الأنسب لألم السرطان والذي يلائم حالتك بشكل أفضل.

يساعد الالتزام بتناول أدوية ألم السرطان وفقاً لتعليمات فريق الرعاية الصحية المعالج لك على السيطرة على الألم. فيما يلي بعض الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على فريق الرعاية الصحية حول أدوية الألم:

- ما هي الجرعة التي يجب أن أتناولها؟ وكم مرة يمكنني تناول الدواء؟
- إذا لم يُخفف الدواء الألم، هل يمكنني تناول جرعة إضافية؟ وإذا كان ذلك ممكناً، فما مقدارها؟
- هل يجب أن أتواصل معكم قبل تناول جرعة إضافية؟
- ماذا أفعل إذا نسيت تناول الدواء أو تناولته متأخراً؟
- هل يجب أن أتناول الدواء مع الطعام؟
- كم من الوقت يحتاج الدواء ليبدأ مفعوله؟
- هل من الآمن القيادة أو تشغيل الآلات بعد تناول دواء الألم؟
- ما الأدوية الأخرى التي يمكنني تناولها مع دواء الألم؟
- ما الأدوية التي يجب التوقف عن تناولها أثناء استخدام دواء الألم؟
- ما الآثار الجانبية المحتملة للدواء؟ وكيف يمكن الوقاية منها؟ وماذا أفعل إذا ظهرت؟

ما الذي يسبب الألم لدى مرضى السرطان؟

أكثر الأسباب الشائعة للألم المرتبط بالسرطان تشمل ما يلي:



- الأورام (عندما تنمو وتضغط على الأجزاء الطبيعية من الجسم)
- الضغط على الحبل الشوكي
- آلام العظام
- الألم الناتج عن جراحات السرطان
- الألم الوهمي (وهو ألم يشعر به المريض في جزء من الجسم لم يعد موجوداً)
- الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي
- الاعتلال العصبي الطرفي
- الإجراءات الطبية والفحوصات

كيف يكون الإحساس بألم السرطان؟

قد يختلف الإحساس بالألم من وقت لآخر. وقد يكون الألم في مكان واحد من الجسم أو في عدة أماكن.



ويصف الناس الألم بأنه:

- حاد
- خفيف
- حارق، نابض، أو مع شعور بالوخز
- شدّ أو تيبّس في العضلات
- يمكن أن يؤثر ألم السرطان على جميع جوانب حياتك.
- قد لا تتمكن من القيام بالأشياء التي تحتاج إلى القيام بها.
- قد تواجه صعوبة في النوم أو تناول الطعام.
- قد تشعر بالتعب أو بالإحباط معظم الوقت.
- قد تشعر بالعصبية، أو الضيق، أو الحزن، وربما حتى الغضب.

متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟



تحدث مع فريق الرعاية الصحية إذا لم يتحسن الألم، أو إذا ازداد سوءاً، أو إذا لم تتمكن من النهوض من السرير لأكثر من 24-48 ساعة.

ما الخيارات أو الوسائل الأخرى التي يمكنكم تقديمها للمساعدة في السيطرة على ألم السرطان؟



إلى جانب أدوية الألم، يمكنك أيضاً تجربة وسائل غير دوائية للمساعدة في تخفيف ألم السرطان. وتشمل هذه الوسائل ما يلي:

- الوخز بالإبر، والضغط بالإبر، والعلاج بالانعكاسات (الريفلكسولوجي)
- الكمادات الباردة أو الساخنة
- تشتيت الانتباه
- الدعم النفسي والإرشاد
- التنويم الإيحائي
- التدليك
- تقنيات الاسترخاء
- اليوغا

كيف نتحدث عن الألم؟

استخدم مقياس الألم لتوضيح شدة الألم الذي تشعر به.



أخبر فريق الرعاية الصحية المعالج لك بما يلي:

- أين تشعر بالألم
- كم يستمر الألم
- ما الذي يخفف الألم أو يزيده سوءاً
- ما إذا كان الألم يمنعك من القيام بالأشياء التي ترغب في القيام بها
- ما الذي جرّبته لتخفيف الألم، وهل كان ذلك فعالاً أم لا

صِف الألم الذي تشعر به.

بعض الكلمات التي يمكنك استخدامها لوصف الألم تشمل:

- خفيف
- حاد
- مؤلم أو وجع مستمر
- نابض
- حارق
- خاطف يشبه الطلقات
- طاعن
- حَدَر أو تنميل

للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: 1-800-227-2345 نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

