



कैंसर दर्द के बारे में

About Cancer Pain

अगर आपको कैंसर है तो आप फ़िकर कर सकते हैं इससे होने वाले दर्द के बारे में। कैंसर के इलाज को करवाने वाले तीन में से एक इंसान को इससे होने वाले दर्द का अनुभव होगा। पर कुछ कैंसर ऐसे हैं जो किसी भी तरह का दर्द नहीं देते।

आपकी ज़िदगी में दर्द की वजह से बहुत फ़र्क आ सकता है। आपकी रोज़मर्रा की गतिविधियाँ दर्द की वजह से बदल सकती हैं। यह आपके लिये बहुत निराशा का कारण बन सकता है। जब आपके परिवारवालों और दोस्तों को यह पता हो कि आप क्या महसूस कर रहे हैं।

दर्द से आप ऐसा महसूस कर सकते हैं

दर्द से यह परेशानियाँ उत्पन्न हो सकती हैं

थकान

रोज़मर्रा की गतिविधियाँ

दुखी

काम और रुची में दिलचस्पी

क्रोध

निद्रा

खिसियाहट

खान-पीन

अकेलापन

परिद्वगी वारवालों व दोस्तों के साथ संबंध

तनाव

ज़िदगी को जीना

कैंसर के दर्द का इलाज हो सकता है।

कई तरह की औषधी वा गण-औषधी के तरीकों द्वारा कैंसर के दर्द को कम किया जा सकता है। आप को कभी भी कैंसर से होने वाले दर्द को साधारण या प्राकृतिक समझ कर मजूर नहीं करना चाहिये। हर इलाज का दर्द फ़रक होता है। अगर आपको दर्द है तो आपके इलाज से आपको फ़ायदा होना चाहिये, एक बार दर्द नियंत्रण में आ जाए, तो आदमी अच्छी तरह से खा सकते हैं वा सो सकते हैं, अपने परिवारवालों वा दोस्तों के साथ आनन्द उठा सकते हैं, और अपना काम वा रुची को दोबारा शुरू कर सकते हैं।

बहुत लोग दर्द की दवाओं को लेने से कतराते हैं, क्योंकि वह इन दवाओं के आदी नहीं होना चाहते हैं। आपको यह जानकर अच्छा लगेगा कि बहुत कम लोग कैंसर से जुड़ी दवाओं पर निर्भर करते हैं। कई लोग दवाओं के दुष्प्रभाव से डरते हैं। पर आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम आपको दुष्प्रभाव को रोकने वा उनको कम करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

ढोगों को दर्द क्यों होता है

कैंसर से ग्रस्त ढोगों को शरीर के कई भागों में दर्द हो सकता है वा वो समस्त रूप से कुशल महसूस नहीं करते। यह भी हो सकता है कि वो पूरी तरह से आराम महसूस नहीं करते। कई बार जब आपके शरीर में कैंसर, नाड़ी, हड्डी वा अणु को दबाती है तो उसकी वजह से भी दर्द होता है। कैंसर का इलाज वा उसका दुष्प्रभाव भी दर्द को उत्पन्न करता है। और यह भी हो सकता है कि आपके शरीर के दर्द का कैंसर से कोई संबंध नहीं है जैसा कि सरदर्द और गठिया रोग।

अपने डॉक्टर वा नर्स से अपने दर्द के बारे में बात करें:

सिर्फ़ आपको अपने दर्द के बारे में पता होता है। कुछ कैंसर से ग्रस्त ढोगों के लिये अपने दर्द के बारे में बताना मुश्किल होता है। यह ज़रूरी है कि आप अपने डॉक्टर और नर्स को अपने दर्द के बारे में बताएं। अगर आप दर्द के बढ़ जाने तक रुकेंगे तो दर्द को काबू में लाना बहुत मुश्किल हो सकता है।

आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम को यह पता होना ज़रूरी है

- आपका दर्द कब शुरू हुआ?
- दर्द कितनी बार होता है?

- दर्द कहाँ होता है?
- दर्द कितना ज़्यादा है?
- दर्द किस तरह से महसूस होता है? क्या ये चुभनेवाला, मन्द, धमकवाला, स्थायी, जलनेवाला होता है इत्यादी?
- यह किस वजह से ज्यादा बढ़ता है? क्या करने से बेहतर हो जाता है?
- जो दवाइयाँ आप ले रहे हैं, उनसे आपको कितना आराम मिलता है?

डॉक्टर वा नर्स से ये सवाल पूछें:

- वो क्या वजह है जिसकी वजह से मुझे यह दर्द है?
- आप मुझे इस दर्द को कम करने के लिये क्या दे सकते हैं?
- मैं इस दवाई को कब और कसे लूँ और कितनी देर तक लूँ?
- क्या मैं दवाई खाने के साथ या ज़्यादा पानी के साथ लूँ?
- दवाई को अपना काम करने में कितना समय लगेगा?
- कौन से दुष्प्रभाव सामान्य हैं? दुष्प्रभाव होने पर मुझे क्या करना चाहिये?
- अगर दर्द की दवाइयाँ अपना काम नहीं करती तो मुझे क्या करना चाहिये? क्या मैं और दवाई लूँ और कितनी?
- क्या दर्द की दवाइयाँ मेरे काम करने की क्षमता को सीमित कर सकता है? जैसे काम पर जाना, गाड़ी चलाना, इत्यादी?
- क्या दर्द की दवाइयों के साथ दूसरी दवाइयाँ लेना सुरक्षित होगा?
- मैं अपने दर्द को कम करने के लिये और क्या कर सकती/सकता हूँ?

आपको पता होना चाहिये:

- कैंसर के दर्द से लगभग या हमेशा के लिये मुक्त हुआ जा सकता है।
- कैंसर दर्द का इलाज करना, कैंसर इलाज का ही एक भाग है।
- कैंसर के दर्द को सीमित रखने का सबसे बढ़िया तरीका है कि उसको शुरू होने वा खराब होने से पहले रोका जाए।
- डॉक्टर या नर्स को अपने दर्द के बारे में बताना कोई कमजोरी के लक्षण नहीं होते।
- आपका अधिकार है कि आप दर्द निवारण की दवाई माँगे।
- जो लोग कैंसर दर्द के लिये दवाई लेते हैं, वह कभी कभार ही उसके आदी होते हैं।

- जो लोग अपने डॉक्टर के कहने पर कैंसर दर्द के लिये दवाइयाँ लेते हैं, वे कभी मदहोश नहीं होते या फिर अपना समुलन नहीं कोते हैं।
- दर्द की दवाइयों से होने वाले दुष्प्रभाव को सञ्चाला जा सकता है वा रोका भी जा सकता है।
- आपका शरीर दर्द की दवाइयों की वजह से प्रभावशून्य नहीं हो जाता। शक्तीशाली दवाइओको “बाद में इस्तेमाल करने के लिये बचाना” नहीं चाहिए।
- दर्द की दवाइयाँ अलग-अलग इन्साँओं पर अलग-अलग से प्रभाव दिखाती हैं। कुछ लोगों को थोड़ी सी दवाई की मात्रा भी मदद कर सकती है जबकी कई लोगों को दर्द दूर करने के लिये, दवाई की बहुत बड़ी मात्रा की ज़रूरत पड़ सकती है।
- आपको सिर्फ़ एक ही डॉक्टर से दवाई लेना चाहिए। अगर आपके किसी डॉक्टर ने आपकी दवाई में कोई बदलाव किये हों तो ये ज़रूरी है कि सबको इस बात का पता हो।
- दर्द की दवाइयाँ कभी भी किसी के साथ बाँटनी नहीं चाहिए। कभी भी किसी और की दवाइयों को ना लें और ना ही अपनी दवाइयों को किसी और को लेने दें। जिन दवाइयों से आपको पहले कभी फ़ायदा हुआ हो, तो ज़रूरी नहीं है कि आज भी उन दवाइयों से आपको फ़ायदा हो। वो दवाइयाँ जिनसे किसी दोस्त या रिश्तेदार को फ़ायदा हुआ हो, ज़रूरी नहीं है वो आपके लिये भी फ़ायदेमंद हों। और कई दवाइयों का ताल-मेल दूसरी दवाइयों के साथ ठीक नहीं बैठता जो आपके कैंसर के इलाज के लिये इस्तेमाल की जा रही हैं।

आप अपने दर्द को सीमित रखने की योजना के प्रभारी हैं, और इसे कभी भी बदला जा सकता है। यह जानने के लिये, कि आप अपने डॉक्टर से दर्द के बारे में कस्रे बात कर सकते हैं, अपनी दर्द की दवाइयों की कस्रे देख भाल करें, और दर्द को सीमित रखने के लिये और क्या कर सकते हैं, रात हो या दिन, आप हमें कभी भी कौल कर सकते हैं, स नंबर पर **1-800-227-2345**

Language: Hindi

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