



O bólu związanym z rakiem About Cancer Pain

Jeśli chorujesz na raka, być może martwisz się o to, że będziesz odczuwać ból. Mniej więcej jedna z trzech osób leczonych na raka odczuwa ból, chociaż niektóre nowotwory nie powodują bólu.

Ból może wpłynąć na twoje życie na różne sposoby. Może przeszkadzać w różnych codziennie wykonywanych czynnościach. Ponadto twoja rodzina i twoi bliscy będą przeżywać ciężkie chwile nie wiedząc, jak się czujesz.

Ból może spowodować poczucie...

Zmęczenia
Przygnębienia
Gniewu
Drażliwości
Samotności
Stresu

Ból może powodować problemy związane z...

Czynnościami codziennymi
Podtrzymaniem zainteresowania pracą i ulubionymi zajęciami
Snem
Spożywaniem posiłków
Relacjami z przyjaciółmi i rodziną
Odnoszeniem radości z życia

Ból związany z rakiem da się leczyć.

Jest wiele różnych leków i metod niefarmakologicznych, które mogą złagodzić twój ból. **Nie zakładaj, że chorując na raka musisz zaakceptować ból.** Każda osoba jest inna. Jeśli odczuwasz ból, terapia na ten ból musi dla ciebie działać. Gdy ból jest kontrolowany, człowiek jest w stanie lepiej jeść i spać, cieszyć się przebywaniem w towarzystwie rodziny i przyjaciół, a często nawet kontynuować pracę i uczestniczyć w ulubionych zajęciach.

Wielu ludzi boi się przyjmowania leków przeciwbólowych, żeby się od nich nie uzależnić. Być może pomoże ci wiadomość, że przypadki uzależnienia bardzo rzadko zdarzają się wśród osób zażywających leki na ból związany z rakiem. Inni obawiają się, że takie leki wywołają ciężkie efekty uboczne, ale zajmujący się Tobą zespół opieki zdrowotnej może ci pomóc w zapobieganiu, a przynajmniej kontrolowaniu większości efektów ubocznych.

Dlaczego ludzie odczuwają ból

Osoby chorujące na raka mogą odczuwać ból w niektórych częściach ciała lub też mogą się w ogóle źle czuć. Czasami po prostu trudno im znaleźć wygodną pozycję ciała. Czasem ból może

być spowodowany uciskaniem guza na nerw, kość lub jakiś organ ciała. Możesz też odczuwać wcześniejszy ból, niepowiązany z rakiem, np. ból głowy lub ból reumatyczny.

Powiedz lekarzowi lub pielęgniarce o swoim bólu.

Tylko Ty wiesz, do jakiego stopnia odczuwasz ból. Niektórym osobom chorującym na raka trudno jest rozmawiać o ich bólu. Trzeba jednak o tym powiedzieć lekarzowi i pielęgniarce, bo to jest ważne. Odwlekanie rozmowy o bólu do momentu, gdy ból ten staje się trudny do wytrzymania może spowodować, że potem taki ból będzie trudniej kontrolować.

Twój zespół opieki zdrowotnej powinien wiedzieć:

- Kiedy ból się pojawił?
- Jak często odczuwasz ból?
- Gdzie cię boli?
- Jak silny jest ten ból?
- Jakiego rodzaju jest ten ból? Ostry, tępy, pulsujący, stały, piekący itp.?
- Co powoduje, że ból się pogarsza, a co powoduje, że ból łagodnieje?
- Do jakiego stopnia pomagają ci te leki, które zażywasz obecnie?

Zapytaj się swojego lekarza lub swojej pielęgniarki:

- Co powoduje mój ból?
- Co mogę dostać na złagodzenie mojego bólu?
- Jak i o jakich porach powinienem zażywać te leki oraz jak długo?
- Czy powinienem to lekarstwo zażywać z jedzeniem lub większą ilością płynów?
- Jak szybko to lekarstwo powinno zadziałać?
- Jakie efekty uboczne pojawiają się zazwyczaj? Co mam zrobić, gdy pojawią się u mnie efekty uboczne?
- Co mam zrobić, jeśli otrzymany lek nie pomoże mi? Czy mogę zażyć go więcej, a jeśli tak, to ile?
- Czy zażywany przeze mnie lek ograniczy moją zdolność wykonywania jakichś czynności, np. chodzenia do pracy, prowadzenia pojazdu itp.?
- Czy zażywanie tego leku przeciwbólowego jest bezpieczne w połączeniu z innymi lekami, które już zażywam?
- Co jeszcze mogę robić w celu złagodzenia mojego bólu?

Przyjmij do wiadomości następujące informacje:

- Ból związany z rakiem da się złagodzić prawie zawsze.
- Leczenie bólu związanego z rakiem jest częścią leczenia raka.

- Przyjmowanie środków zapobiegających pojawianiu się lub nasilaniu bólu jest najlepszą metodą na kontrolowanie bólu.
- Informowanie lekarza lub pielęgniarki o odczuwanym bólu nie jest oznaką słabości.
- Masz prawo poprosić o środek na złagodzenie bólu.
- Osoby zażywające leki na ból związany z rakiem bardzo rzadko uzależniają się od tych leków.
- W większości osoby przyjmujące takie leki ani nie odczuwają odurzenia, ani nie tracą kontroli nad sobą, jeśli zażywają swoje leki zgodnie z instrukcjami lekarzy.
- Skutki uboczne związane z lekami przeciwbólowymi da się ograniczyć lub z góry wyeliminować.
- Twoje ciało nie staje się odporne na leki przeciwbólowe. Nie powinno się „odkładać na później” leków mocniejszych.
- Leki przeciwbólowe nie działają tak samo na wszystkich. Niektórym osobom wystarczy bardzo mała dawka, a inne osoby wymagają o wiele większej dawki, aby osiągnąć złagodzenie bólu.
- Tylko jeden lekarz powinien przypisywać ci leki przeciwbólowe. Jeśli jeden z twoich lekarzy coś zmieni w przypisanych ci lekach, lekarz ten powinien się upewnić, że twoi inni lekarze zostaną o tej zmianie poinformowani.
- Lekami przeciwbólowymi nie należy się dzielić z innymi osobami. Nigdy nie zażywaj cudzego leku, ani nie pozwalaj na to, żeby inni zażywali twój lek. Leki przeciwbólowe, które działały na ciebie dawniej nie koniecznie są dla ciebie odpowiednie w obecnej sytuacji. Leki, które okazały się pomocne dla przyjaciela lub krewnego nie koniecznie są odpowiednie dla ciebie. Ponadto, niektóre leki przeciwbólowe mogą być niewskazane ze względu na inne leki, które już zażywasz w ramach terapii na raka.

To ty zarządzasz swoim planem kontroli bólu. Plan ten można zmienić w dowolnej chwili. Zadzwoń do nas, kiedy tylko chcesz, w godzinach dziennych lub nocnych, pod numer **1-800-227-2345** w celu uzyskania dalszych informacji o tym, jak rozmawiać z lekarzem o bólu, jak uporządkować leki przeciwbólowe i informacje o nich i o tym, jakie inne rzeczy możesz wykonywać w ramach borykania się ze swoim bólem.

Language: Polish

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