

Co robić w przypadku bólu nowotworowego

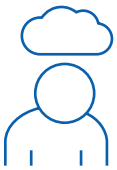
Ból to sposób, w jaki twoje ciało mówi ci, że coś jest nie tak. Tylko ty wiesz, kiedy odczuwasz ból i jak go odczuwasz. Choroba nowotworowa nie zawsze oznacza, że będziesz odczuwać ból. A jeśli tak się stanie, przyczyną mogą być inne czynniki niż rak. Każdy ból można i należy leczyć. Natychmiast powiadom zespół opieki onkologicznej o swoim bólu. Ból łatwiej leczyć, gdy dopiero się pojawi.



Co powoduje ból u osób chorych na raka?

Najczęstsze przyczyny bólu związanego z rakiem to:

- Guzy (rosnące i uciskające zdrowe części ciała)
- Ucisk rdzenia kręgowego
- Ból kości
- Operacja raka
- Ból fantomowy (ból odczuwany w usuniętej części ciała)
- Skutki uboczne chemioterapii i radioterapii
- Neuropatia obwodowa
- Zabiegi i badania



Jak odczuwa się ból nowotworowy?

Ból może być odczuwany inaczej w różnych momentach czasu. Może być zlokalizowany w jednym miejscu lub w kilku miejscach ciała.

Ludzie opisują ból jako:

- Ostry
- Tępy
- Palący, pulsujący lub mrowiący
- Napięcie lub sztywność mięśni

Ból nowotworowy może wpływać na wszystkie aspekty twojego życia.

- Możesz nie być w stanie robić tego, co musisz.
- Możesz mieć problemy ze snem i jedzeniem.
- Możesz czuć się zmęczony(-a) lub „w dołku” przez większość czasu.
- Możesz być "rozdrażniony(-a), sfrustrowany(-a), smutny(-a), a nawet zły(-a).



Jak leczy się ból nowotworowy?

Istnieje wiele leków, wiele sposobów ich przyjmowania i wiele metod leczenia bez leków, które mogą pomóc złagodzić ból.

Najlepszym sposobem kontrolowania bólu nowotworowego jest zapobieganie jego wystąpieniu i nasileniu. Współpracuj z zespołem opieki onkologicznej, aby znaleźć leczenie bólu nowotworowego, które będzie dla ciebie najskuteczniejsze.

Przyjmowanie leków przeciwbólowych zgodnie z zaleceniami zespołu opieki onkologicznej może pomóc w kontrolowaniu bólu. Oto kilka pytań, które możesz zadać zespołowi opieki onkologicznej na temat leków przeciwbólowych:

- Ile leku powinienem(-am) zażyć? Jak często mogę go brać?
- Jeśli nie działa, czy mogę wziąć więcej? Jeżeli tak, to ile?
- Czy powinienem(-am) zadzwonić przed zażyciem kolejnej dawki?
- Co się stanie, jeśli zapomnę go zażyć lub zażyję go za późno?
- Czy powinienem(-am) zażywać lek z posiłkiem?
- Po jakim czasie lek zaczyna działać?
- Czy mogę bezpiecznie prowadzić pojazdy lub obsługiwać maszyny po zażyciu leku przeciwbólowego?
- Jakie inne leki mogę przyjmować razem z lekiem przeciwbólowym?
- Jakie leki powinienem(-am) przestać brać podczas przyjmowania leku przeciwbólowego?
- Jakie skutki uboczne mogą wystąpić po zażyciu leku, jak im zapobiegać i co owinienem(-am) zrobić, jeśli wystąpią?



Co jeszcze można zrobić, aby złagodzić ból nowotworowy?

Aby złagodzić ból nowotworowy oprócz leków przeciwbólowych można również wypróbować metody niemedyczne. Metody te obejmują:

- Akupunkturę, akupresurę i refleksologię
- Zimne lub ciepłe okłady
- Rozproszenie uwagi
- Wsparcie emocjonalne i poradnictwo
- Hipnoza
- Masaż
- Techniki relaksacyjne
- Joga



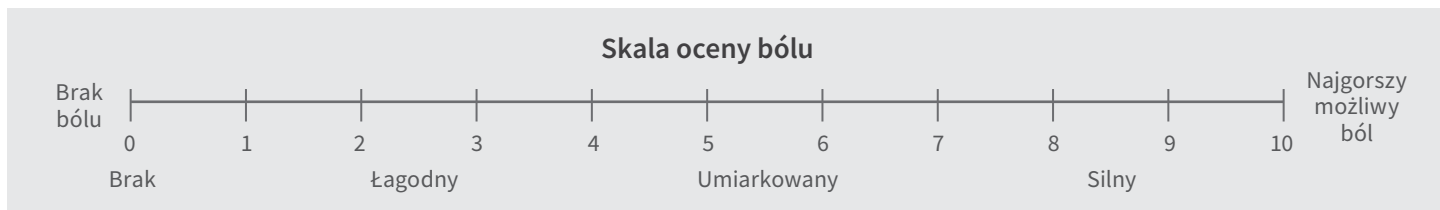
Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Porozmawiaj z zespołem opieki onkologicznej, jeśli ból nie ustąpi, nasili się lub nie będziesz w stanie wstać z łóżka przez ponad 24–48 godzin.



Jak rozmawiać o bólu

Użyj skali bólu, aby wyjaśnić, jak silny ból odczuwasz.



Opisz swój ból.

Oto kilka słów, których możesz użyć:

- Tępy
- Ostry
- Pobołowanie
- Pulsujący
- Piekący
- Rozdzierający
- Kłujący
- Drętwienie

Poinformuj zespół opieki onkologicznej:

- Gdzie odczuwasz ból
- Jak długo trwa
- Co sprawia, że ból się poprawia lub pogarsza
- Czy ból powstrzymuje cię od robienia rzeczy, które chcesz robić
- Jak próbowałeś(-aś) złagodzić ból i czy to zadziałało



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org/polish lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.