

Помощь в случае бол при раке

Getting Help for Cancer Pain - Russian

Боль — это нечто, причиняющее страдания. Только Вы знаете, когда Вы испытываете боль и какие ощущения она у Вас вызывает. Сообщайте врачу и медсестре о своей боли не откладывая! Боль легче лечить, когда сразу после того, как она появляется первый раз.

Боль — это способ, которым Ваш организм говорит Вам, что что-то не так. Но наличие рака не всегда означает, что Вы будете испытывать боль. А если Вы испытываете боль, то её причиной может быть не только рак. Любую боль можно и нужно лечить.

Боли при раке может вызывать следующее:

- Сам рак
- Лечение рака
- Проводимые диагностические исследования

У Вас могут быть также головные боли или боль, связанная с артритом.

Боль может затронуть все стороны Вашей жизни. Если Вы испытываете боль:

- Возможно, Вы не сможете делать что-то, что Вам нужно делать.
- У Вас могут быть затруднения со сном и приёмом пищи.
- Возможно, Вы всё время будете чувствовать усталость или упадок сил.
- Вы можете быть раздражены, расстроены, грустны и даже злиться.

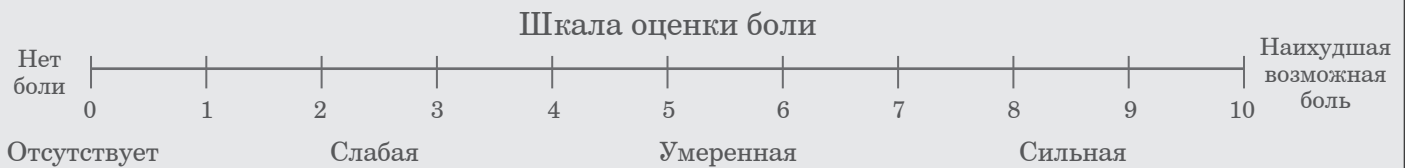
Близкие могут не понимать того, как Вы себя чувствуете, и Вам может быть очень одиноко в своём страдании.

Некоторые факты о лечении боли при раке:

- Боли при раке почти всегда можно взять под контроль.
- Контроль боли — часть правильной онкологической помощи.
- Наилучший способ контролировать боль при раке — вообще не допускать её появления и не давать ей усугубляться.
- Вы имеете право просить о взятии Вашей боли под контроль.
- Люди, принимающие при раке болеутоляющие препараты тем способом, который назначили врач или медсестра, редко становятся зависимыми от них.
- Большинство людей не приходят в состояние наркотического опьянения и не теряют контроль над собой, когда принимают средства от боли при раке назначенным способом.
- Есть действия, которые Вы можете совершать, чтобы устранять или даже предотвращать побочные эффекты болеутоляющих препаратов.

Как говорить о своей боли

1-е действие. Чтобы объяснить, интенсивность боли, используйте шкалу боли.



2-е действие. Опишите свою боль.

Некоторые слова, которые Вы можете использовать:

- Тупая
- Острая
- Ноющая
- Пульсирующая
- Жгучая
- Стреляющая
- Колющая

3-е действие. Расскажите своей группе по оказанию онкологической помощи:

- Где у Вас болит
- Как долго сохраняется боль
- Что её уменьшает или усиливает
- Мешает ли она Вам делать вещи, которые Вы хотите делать
- Что Вы пробовали, чтобы уменьшать боль, и помогало ли это

Терапия боли

Есть много лекарств, способов их применения и немедикаментозных средств лечения, которые могут помочь в уменьшении Вашей боли. Совместно со своей группой онкологов, выберите средство лечения боли при раке, которое Вам больше всего подходит.

Ниже приведены некоторые вопросы о болеутоляющем средстве, которые Вам следует задать своему врачу или медсестре:

- Какое количество препарата должен я принимать? Как часто могу я его принимать?
- Если он не действует, могу ли я принимать больше?
- Должен ли я звонить Вам прежде чем принимать больше?
- Что, если я забуду его принять, или приму слишком поздно?
- Должен ли я принимать свой препарат с пищей?
- Сколько времени проходит, прежде чем препарат начинает действовать?
- Безопасно ли пить спиртное, вести машину или работать с механизмами после приёма болеутоляющего?

- Какие другие препараты я могу я принимать вместе с этим болеутоляющим?
- Приём каких препаратов я должен прекратить в период применения данного болеутоляющего средства?
- Какие побочные эффекты могут у меня быть от этого препарата, как я могу их предотвратить, и что я должен делать, если они у меня есть?

Когда боли при раке уменьшаются, Вы способны:

- Получать удовольствие от своей активности.
- Лучше спать.
- Хорошо проводить время с семьёй и друзьями.
- Лучше есть.
- Наслаждаться сексуальной жизнью.
- Предотвращать депрессию.
- Делать вещи, которые Вы должны или хотите делать.

Не принимайте боль как нормальную составляющую рака! У Вас есть право на уменьшение боли!

