

# Что делать с болью при раке

С помощью боли организм сообщает вам, что что-то не так... Только вы знаете, когда у вас болит и что вы при этом чувствуете. Рак не всегда означает, что у вас будет боль. А если она есть, то причиной может быть не только рак. Любую боль можно и нужно лечить. Сразу же сообщайте о своей боли команде онкологической помощи. Боль легче лечить, когда она только появляется.



## Чем вызвана боль у людей с раком?

Наиболее частые причины боли, связанные с раком:

- опухоли (они растут и давят на нормальные части тела)
- сдавление спинного мозга
- костные боли
- операции по поводу рака
- фантомные боли (боль, ощущаемая в той части тела, которой у вас больше нет)
- побочные эффекты химиотерапии и облучения
- периферическая нейропатия
- лечебные процедуры и диагностические исследования



## На что похожа боль при раке?

В разное время боль может ощущаться по-разному. Она может быть в одном месте вашего тела или в нескольких.

Люди описывают боль следующим образом:

- острая
- тупая
- жжение, пульсация или покалывание
- напряжённость или скованность мышц

Боль при раке может влиять на все стороны вашей жизни.

- Возможно, вы не сможете делать то, что вам нужно.
- У вас могут возникнуть проблемы со сном и приёмом пищи.
- Большую часть времени вы можете чувствовать усталость или «подавленность».
- Вы можете быть раздражительны, расстроены, грустны и даже злы.



## Как лечат боль при раке?

Существует множество лекарств, способов их приёма и методов лечения без лекарств, которые могут помочь облегчить вашу боль.

Наилучший способ держать боль под контролем при раке — это не дать ей возникнуть и не допустить её ухудшения. Вместе со своей командой онкологической помощи подберите наиболее подходящее для вас средство лечения боли при раке.

Приём болеутоляющих препаратов при раке согласно указаниям команды онкологической помощи может помочь вам справиться с болью. Ниже приведены некоторые вопросы о болеутоляющей терапии, которые вы, возможно, захотите задать своей команде онкологической помощи:

- В каком количестве я должен принимать препарат? Как часто я могу его принимать?
- Если он не действует, могу ли я принять больше? Если да, то сколько?
- Должен ли я вам звонить, прежде чем принимать дополнительное количество препарата?
- Что если я забыл принять препарат или принял его слишком поздно?
- Должен ли я принимать свой препарат вместе с едой?
- Сколько времени нужно, чтобы препарат начал действовать?
- Безопасно ли водить машину и работать с механизмами после приёма болеутоляющего средства?
- Какие другие препараты я могу принимать вместе с болеутоляющим?
- Приём каких препаратов я должен прекратить в период использования болеутоляющего средства?
- Какие побочные эффекты этого препарата могут у меня возникнуть, как я могу их предотвратить и что делать, если они появились?



## Что ещё вы можете делать, чтобы справляться с болью при раке?

Наряду с болеутоляющими препаратами вы можете попробовать немедикаментозные методы уменьшения боли при раке. В число этих методов входят:

• акупунктура (иглоукалывание), акупрессура и рефлексотерапия

- холодовые или тепловые пакеты
- отвлечение (перенаправление внимания)
- эмоциональная поддержка и консультирование
- гипноз
- массаж
- методы релаксации
- йога



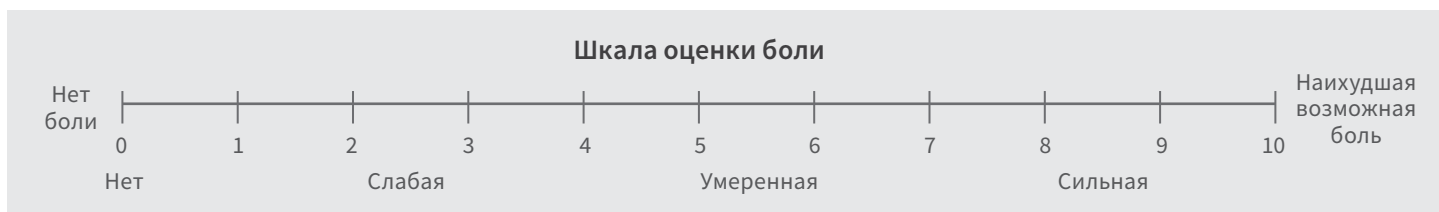
## Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

Если боль не уменьшается, усиливается или вы не можете встать с кровати более 24–48 часов, поговорите со своей командой онкологической помощи.



## Как говорить о своей боли

Для того чтобы объяснить, насколько сильна ваша боль, используйте шкалу боли.



## Опишите свою боль.

Вот некоторые слова, которые вы можете использовать:

- тупая
- жгучая
- острая
- стреляющая
- ноющая
- колющая
- пульсирующая
- онемение

## Скажите своей команде онкологической помощи:

- где у вас болит
- как долго это длится
- что уменьшает или усиливает эту боль
- мешает ли она вам делать то, что вы хотите
- что вы пробовали, чтобы уменьшить боль, и помогло ли это



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт American Cancer Society по адресу [cancer.org/russian](https://cancer.org/russian) или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!

