

# Що робити, якщо при раку є болі

Біль — це спосіб, яким ваш організм повідомляє вам, що щось не так. Тільки ви знаєте, коли маєте біль і як він відчувається. Наявність раку не завжди означає, що у вас будуть болі. А якщо вони є, то можуть бути викликані не тільки раком. Будь-який біль можна та треба лікувати. негайно повідомляйте про свої болі команді онкологічної допомоги! Біль легше лікувати, коли він тільки з'являється.



## Що є причиною болів у людей з раком?

Найпоширеніші причини болів, пов'язані з раком, такі:

- пухлини (вони ростуть і тиснуть на нормальні частини тіла)
- стиснення спинного мозку
- кісткові болі
- хірургічне втручання з приводу раку
- фантомні болі (болі, які ви відчуваєте в частині тіла, якої більше немає)
- побічні ефекти хіміотерапії та опромінення
- периферична нейропатія
- лікувальні процедури та діагностичні дослідження



## На що схожий біль при раку?

Біль може відчуватися по-різному в різний час. Він може бути в одному місці або в декількох місцях вашого тіла.

Люди описують біль, як:

- гострий
- тупий
- пекучий, пульсуючий або колючий
- м'язову напруженість або скутість

Біль при раку може впливати на всі аспекти вашого життя.

- Можливо, ви не зможете робити те, що вам потрібно.
- У вас можуть виникнути проблеми зі сном та їжею.
- Більшу частину часу ви можете відчувати втому або «пригніченість».
- Ви можете бути дратівливим, розчарованим, сумним і навіть злим.



## Як лікують біль при раку?

Існує багато ліків, багато способів їх прийому та багато засобів лікування без ліків, які можуть допомогти зменшити ваші болі.

Найкращий спосіб контролювати біль при раку — це не допустити його виникнення та погіршення. Разом зі своєю командою онкологічної допомоги знайдіть найкращий для вас засіб лікування болів при раку.

Прийом ліків від болю при раку відповідно до вказівок вашої команди онкологічної допомоги може сприяти контролюванню болю. Нижче наведено деякі запитання про ліки від болю; можливо, ви захочете поставити такі запитання своїй команді онкологічної допомоги.

- У якій кількості я повинен приймати препарат? Як часто я можу його приймати?
- Якщо він не працює, чи можу я прийняти більше? Якщо так, то скільки?
- Чи варто мені телефонувати вам, перш ніж приймати більше?
- Що робити, якщо я забув прийняти препарат або прийняв його занадто пізно?
- Чи слід приймати мій препарат разом з їжею?
- Скільки часу потрібно, щоб цей препарат почав діяти?
- Чи безпечно керувати автівкою чи працювати з механізмами після прийому знеболювального?
- Які інші ліки я можу приймати разом із знеболювальними препаратами?
- Які ліки слід припинити приймати під час прийому знеболювальних препаратів?
- Які побічні ефекти можуть у мене виникнути від препарату, як їм запобігти, та що робити, якщо вони виникнуть?



## Що ще ви можете зробити, щоб допомогти впоратися з болями при раку?

Щоб допомогти полегшити болі при раку, ви можете, окрім ліків від болю, спробувати також немедикаментозні методи. Серед цих методів є такі:

- Акупунктура (голкотерапія), акупресура та рефлексотерапія
- холодові або теплові пакети
- відволікання (переспрямування уваги)
- емоційна підтримка та консультування
- гіпноз
- масаж
- методи розслаблення
- йога



## Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Звертайтеся до своєї команди онкологічної допомоги, якщо біль не слабшає, посилюється, або ви не можете встати з ліжка більше 24–48 годин.



## Як говорити про свій біль

Щоб пояснити, наскільки сильний у вас біль, використовуйте шкалу болю.



## Опишіть свій біль.

Деякі слова, які ви можете використовувати:

- тупий
- гострий
- ниючий
- пульсуючий
- пекучий
- стріляючий
- колючий
- оніміння

## Скажіть своїй команді онкологічної допомоги:

- де у вас болить
- як довго це триває
- що робить біль меншим або гіршим
- чи заважає він вам робити те, що хочете
- що ви намагалися робити, щоб полегшити біль, і чи допомогло це



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт American Cancer Society за адресою [cancer.org/ukrainian](https://cancer.org/ukrainian) або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!