

# Những việc cần làm khi bị đau do ung thư

Cơn đau là cách để cơ thể báo cho quý vị biết rằng có gì đó không ổn. Chỉ có quý vị mới biết khi mình phải chịu cơn đau và quý vị cảm thấy như thế nào. Việc bị ung thư không phải luôn có nghĩa là quý vị sẽ có cơn đau. Và nếu quý vị phải chịu cơn đau thì có những vấn đề khác ngoài ung thư có thể là nguyên nhân gây ra. Tất cả các cơn đau đều có thể và nên được điều trị. Hãy nói cho nhóm chăm sóc ung thư biết ngay lập tức về cơn đau của quý vị. Cơn đau sẽ dễ được kiểm soát hơn khi mới bắt đầu.



## Điều gì gây ra cơn đau ở người bị ung thư?

Các nguyên nhân gây đau phổ biến nhất liên quan đến ung thư là:

- Khối u (tăng trưởng và chèn ép các bộ phận bình thường của cơ thể)
- Tủy sống bị chèn ép
- Đau ở xương
- Phẫu thuật điều trị ung thư
- Cơn đau ảo (cảm giác đau ở bộ phận cơ thể không còn tồn tại)
- Tác dụng phụ của hóa trị và xạ trị
- Bệnh thần kinh ngoại biên
- Các thủ thuật và kiểm tra



## Cơn đau do ung thư có cảm giác như thế nào?

Ở những thời điểm khác nhau, cơn đau có thể gây cảm giác khác nhau. Cơn đau có thể ở một hoặc một số vị trí trên cơ thể.

Các bệnh nhân thường mô tả cơn đau là:

- Đau nhói
- Đau âm ỉ
- Đau rát, đau nhức hay ngứa ran
- Căng cơ hoặc cứng cơ

Cơn đau do ung thư có thể ảnh hưởng đến tất cả các khía cạnh cuộc sống của quý vị.

- Có khả năng quý vị không thể thực hiện được những việc quý vị cần làm.
- Có khả năng quý vị sẽ gặp vấn đề về giấc ngủ và ăn uống.
- Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi hoặc “chán nản” hầu hết thời gian.
- Quý vị có thể cáu kỉnh, thất vọng, buồn chán và thậm chí giận dữ.



## Làm cách nào để kiểm soát cơn đau do ung thư?

Có nhiều loại thuốc, nhiều cách để dùng thuốc và nhiều phương pháp điều trị mà không cần thuốc có thể giúp giảm đau.

Cách tốt nhất để kiểm soát cơn đau do ung thư là không để cho nó bắt đầu và giữ cho nó khỏi trở nên tồi tệ hơn. Hãy làm việc với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị để tìm phương pháp điều trị cơn đau do ung thư phù hợp nhất với quý vị.

Việc dùng thuốc giảm đau do ung thư theo hướng dẫn của nhóm chăm sóc ung thư sẽ giúp kiểm soát cơn đau. Dưới đây là một vài câu hỏi quý vị nên đặt ra cho nhóm chăm sóc ung thư của mình về thuốc giảm đau:

- Tôi nên dùng lượng thuốc như thế nào? Tôi có thể dùng thường xuyên như thế nào?
- Nếu thuốc không có tác dụng thì tôi có thể dùng thêm không? Nếu có thì đến mức nào?
- Tôi có nên gọi điện trước khi dùng thêm thuốc?
- Nếu tôi quên dùng thuốc hoặc dùng thuốc quá muộn thì sao?
- Tôi có nên dùng thuốc khi ăn không?
- Phải mất bao lâu để thuốc này bắt đầu phát huy tác dụng?
- Liệu có an toàn không khi lái xe hay vận hành máy móc sau khi tôi vừa dùng thuốc giảm đau?
- Tôi có thể dùng thuốc nào khác cùng với thuốc giảm đau này?
- Tôi nên dùng thuốc nào khi đang dùng thuốc giảm đau?
- Các phản ứng phụ nào có thể xảy ra do dùng thuốc, làm cách nào để tôi tránh được và tôi nên làm gì nếu có các phản ứng phụ?



## Tôi có thể làm gì khác để giúp kiểm soát cơn đau do ung thư?

Ngoài thuốc giảm đau thì quý vị cũng có thể thử các phương pháp không dùng thuốc để giúp giảm nhẹ cơn đau do ung thư. Các

phương pháp này bao gồm:

- Châm cứu, bấm huyệt và phân xạ trị liệu
- Túi chườm nóng hoặc lạnh
- Đánh lạc hướng tâm trí
- Hỗ trợ và tư vấn về tinh thần
- Thôi miên
- Xoa bóp
- Các phương pháp thư giãn
- Tập yoga



## Thời điểm cần trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị

Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị nếu cơn đau không giảm bớt, trở nên tệ hơn, hoặc quý vị không thể ra khỏi giường trong hơn 24-48 tiếng đồng hồ.



## Cách để mô tả cơn đau của quý vị

Dùng thang đo độ đau để giải thích xem cơn đau của quý vị ở mức độ nào.



## Mô tả cơn đau của quý vị.

Một số từ quý vị có thể dùng là:

- Âm ỉ
- Đau nhói
- Đau nhức
- Đau nhói nhói
- Đau rát
- Đau dữ dội
- Đau như kim đâm
- Bị tê

## Báo cho nhóm chăm sóc ung thư của quý vị biết:

- Vị trí cơn đau
- Cơn đau kéo dài bao lâu
- Điều gì làm cơn đau đỡ hơn hoặc tệ đi
- Cơn đau có cản trở quý vị làm những việc mình muốn làm hay không
- Quý vị đã làm gì để bớt đau và việc đó có hiệu quả không



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại [cancer.org/vietnamese](https://cancer.org/vietnamese) hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

