

تقریبا همه درد را تجربه کرده‌اند:

سرطان همیشه باعث ایجاد درد نمی‌شود. اما برای آن گروه از بیماران که دچار درد می‌شوند، داروها و روشهای گوناگونی تجویز می‌شود. کنترل درد سرطان بخشی از درمان سرطان شماسست. این پمفلت برای راهنمایی شما در ارتباط با درد و راههای کنترل آن تهیه شده است.

درد چیست؟

درد یک احساس آزاردهنده است و در وضعیت معمولی ما را از آسیب عضوی یا بیماری آگاه می‌کند.

سعی کنید محل درد، زمان شروع آن، مدتی که بطول انجامیده، به چه میزان شما را آزار می‌دهد، کیفیت درد، چیزهایی که آن را بهتر یا بدتر می‌کند و بالاخره اینکه چه تاثیری بر روی زندگی شما گذاشته است را به دقت برای پزشک خود شرح دهید.

دلایل وجود درد در سرطان

بیشتر درد سرطان بعلت فشار تومور بر استخوانها، اعصاب یا دیگر اعضا بدن ایجاد می‌شود. گاهی اوقات درد به درمان سرطان مرتبط است. برای نمونه برخی از داروهای شیمی‌درمانی باعث کرختی و مورمور شدن در دستها، پاها یا احساس سوزس در محلی که تزریق می‌شوند را ایجاد کنند. اشعه درمانی نیز می‌تواند باعث قرمزی پوست شود.

راههای کنترل درد

۱. روشهای دارویی کنترل درد

استفاده از داروها اصلی‌ترین روش کنترل درد است .

• داروهای ضد درد غیر مخدر این داروها انتخاب اول

برای درمان دردهای ضعیف هستند و شامل داروهایی چون استامینوفن و ایبوپروفن می‌باشند. تجویز این داروها بدلیل بروز برخی از عوارض با نظر پزشک می‌باشد.

• ضد دردهای مخدر: به هر داری که آثاری مشابه

تریاک داشته باشد داروی مخدرگفته می‌شود. از مخدرهای ضعیف می‌توان به ترکیب استامینوفن و کدئین و یا ترکیب آسپرین و کدئین اشاره نمود. مورفین از جمله مخدرهای قوی به شمار می‌رود. در صورتی که هنگام مصرف داروهای مخدر دچار عوارضی از قبیل: یبوست، تهوع، استفراغ، سرگیجه، ضعف تنفسی، خشکی دهان، خواب‌آلودگی و آلرژی شدید به پزشک معالج و پرستاران اطلاع دهید.

۳- داروهای تکمیلی:

• ضد افسردگیها

• ضد تشنجه‌ها

• استروئیدها

• بی‌حسیهای موضعی

فراموش نکنید داروهای فوق برای مصارفی غیر از

درمان درد استفاده می‌شوند و بکار بردن آنها برای

کنترل درد باید با تجویز پزشک باشد.

۲. روشهای غیر دارویی کنترل درد:

• استفاده از تصورات مثبت

به هنگام ایجاد درد، برای مثال ایجاد وضعیت ذهنی که شخص خود را در یک مکان مورد علاقه‌اش مانند ساحل دریا یا یک باغ تصور کند.

• ایجاد گرما یا سرما در موضع درد

منبع گرما یا سرما را نباید مستقیما روی پوست قرار داد آنها را با لایه‌ای از پارچه نرم یا حوله بپیچید و به مدت کوتاه و متناوب در مجاورت پوست قرار بدهید .

• ماساژ دادن محل درد

ماساژ جریان خون را شدت می‌بخشد و به شل شدن عضله و کم شدن التهاب کمک می‌کند. اگر تحت پرتودرمانی هستید از ماساژ دادن در مناطق تحت درمان و مناطقی که قرمز شده‌اند بپرهیزید.

• ورزش سبک

زمانهای طولانی استراحت در رختخواب و کاهش فعالیت سبب خستگی و افسردگی بیشتر می‌شود. انجام حرکات ملایم و آرام مانند نرمش و پیاده روی سبک باعث تقویت عضله و کاهش درد می‌شود . برنامه ورزشی باید با نظارت پزشک انجام گیرد . هنگام پیاده روی لباسهای گشاد و راحت بپوشد .



بخش شیمی درمانی

## راههای کنترل درد

بیمار گرامی:

از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به  
انتخاب این مجتمع کمال تشکر را داریم.  
پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات  
ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و  
چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم : الهه حسین زاده

«کمیته آموزش به بیمار»

زمستان ۹۱

روز برطرف می شود. افرادی که داروهای ضددرد مصرف می کنند گاه دچار احساس گیجی می شوند. در صورت بروز چنین حالتی پزشک یا پرستار خود را در جریان بگذارید. معمولا با تغییر دوز یا نوع دارو می توان این مشکل را برطرف کرد.

عوارض جانبی داروها را می توان کنترل کرد یا اغلب از آنها پیشگیری کرد.

بدن شما نسبت به داروهای ضددرد مقاوم نمی شود.

منابع: سایت اطلاع رسانی بیماریهای انکولوژی

" قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم. "

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

آدرس: کاشان - بلوار قلب راوندی - جنب دانشگاه

علوم پزشکی

Email: [beheshtihospital@kaums.ac.ir](mailto:beheshtihospital@kaums.ac.ir)

### • استفاده از تکنیک های ایجاد آرامش

ابتدا چند نفس عمیق بکشید، سپس چشمانتان را بسته و به منظره ای آرام بخش فکر کنید و عضلات خود را بتدریج شل کرده و احساس سبکی کنید و حس کنید درد از بدنتان تخلیه می گردد.

### • درمانهای رفتاری - شناختی :

از طریق باورهای مثبت و تقویت روحیه خود راشارژ کنید. اگر رفتارتان را تغییر دهید حالتان بهتر می شود . تماشای فیلمها و سریالها، گوش دادن به موسیقی، معاشرت با دوستان، شاد بودن، خندیدن، تفریح سبب از بین رفتن کامل درد نمی شود ولی حداقل برای مدتی سبب مشغولیت ذهن می گردد .

واقعیت های مهم درباره درمان درد در سرطان

بهترین راه کنترل درد، پیشگیری از شروع یا تشدید آن است.

شما حق دارید بخواهید دردتان تسکین یابد.

کسانی که داروهای ضد درد سرطان مصرف می کنند بندرت به آنها معتاد می شوند.

مصرف بسیاری از داروهای ضددرد می تواند باعث خواب آلودگی در شما شود. این احساس معمولا ظرف چند

آموزش به بیمار