

ما يجب القيام به لحالة آلام السرطان

What to Do for Cancer Pain – Arabic

الألم هو طريقة جسمك لإخبارك أن هناك خطأً. أنت فقط من تعرف عندما تشعر بالألم وكيف تشعر به. لا يعني الإصابة بالسرطان دائماً أنك ستعاني من الألم. وإذا كنت تعاني من الألم، فقد يكون سببه أشياء أخرى غير السرطان. وأي ألم يمكن ويجب علاجه. أخبر فريق رعاية السرطان الخاص بك عن ألمك على الفور، فمن الأسهل علاج الألم في بدايته.

أدوية تسكين الألم



هناك العديد من الأدوية والعديد من الطرق لأخذ الأدوية والعديد من العلاجات بدون أدوية التي يمكن أن تساعد في تخفيف ألمك. اعمل مع فريق رعاية السرطان الخاص بك للعثور على علاج ألم السرطان الذي يناسبك بشكل أفضل.

فيما يلي بعض الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على فريق رعاية السرطان حول دواء تسكين الألم:

- ما هي كمية الدواء التي يجب أن أتناولها؟ وكم مرة يمكنني تناوله؟
- إذا لم ينجح الأمر، فهل يمكنني تناول المزيد؟ إذا كان ذلك ممكناً، فكم الكمية؟
- هل يجب أن أتصل بكم قبل تناول المزيد؟
- ماذا لو نسيت أخذه أو أخذته متأخراً جداً؟
- هل يجب أن أتناول دوائي مع الطعام؟
- كم من الوقت يستغرق الدواء لبدء العمل؟
- هل من الآمن تشغيل أو قيادة الآلات بعد تناول مسكنات الألم؟
- ما هي الأدوية الأخرى التي يمكنني تناولها مع دواء تسكين الألم؟
- ما هي الأدوية التي يجب أن أتوقف عن تناولها أثناء تناولي لدواء تسكين الألم؟
- ما هي الآثار الجانبية التي يمكن أن أعاني منها بسبب الدواء، وكيف يمكنني الوقاية منها، وماذا يجب أن أفعل إذا كنت أعاني منها؟
- هل هناك أشياء يمكنني القيام بها لتخفيف الألم دون دواء؟

عندما يتم السيطرة على آلام السرطان، ستشعر براحة أكثر وتقوم بالمزيد من أنشطتك الاعتيادية، مثل القدرة على التحرك أكثر، والنوم بشكل أفضل، وإبداء المزيد من الاهتمام بالأشياء التي اعتدت على الاستمتاع بها.

يمكن أن يحدث ألم السرطان بسبب

- السرطان نفسه
- جراحة السرطان وعلاجاته واختباراته



يمكن أن يؤثر الألم على جميع مرافق حياتك.

- قد لا تتمكن من القيام بالأشياء التي تحتاج إلى القيام بها.
- قد تواجه صعوبة في النوم والأكل.
- قد تشعر بالتعب أو "الإحباط" معظم الوقت.
- قد تكون غريب الأطوار أو محبطاً أو حزيناً أو حتى غاضباً.



بعض الحقائق عن علاج آلام السرطان

- يمكن السيطرة على آلام السرطان على الأرجح.
- أفضل طريقة للسيطرة على آلام السرطان هي منعها من البدء ومنعها من التفاقم.
- يساعد تناول أدوية آلام السرطان وفقاً لتعليمات فريق رعاية السرطان في السيطرة على الألم.
- معظم الناس لا يصابون بالشعور بالنشوة أو فقدان السيطرة عندما يتناولون أدوية آلام السرطان بالطريقة التي يتم إخبارهم بها.
- هناك أشياء يمكنك القيام بها للسيطرة على أو حتى منع الآثار الجانبية لأدوية تسكين الألم.
- هناك أشياء يمكنك القيام بها للسيطرة على الألم دون أدوية.



كيف تتحدث عن ألمك

استخدم مقياس الألم لشرح مقدار الألم الذي تعاني منه.



أخبر فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك:

- عن مكان الألم لديك
- كم يدوم من الوقت
- ما الذي يجعله أفضل أو أسوأ
- إذا كان الألم يمنحك من القيام بالأشياء التي تريد القيام بها
- ما الذي حاولت القيام به لجعل الألم أفضل وما إذا كان قد نجح ذلك

صف ألمك.

بعض الكلمات التي قد تستخدمها هي:

- خفيف
- حاد
- موجه
- خفقان
- حرق
- نخزة
- كالطعن
- خفقان

تحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك

تحدث إلى فريق رعاية السرطان الخاص بك إذا كان الألم لا يستجيب للعلاج، أو أنه يزداد سوءاً، أو أنه لا يمكنك النهوض من السرير لأكثر من 24-48 ساعة.



للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على cancer.org أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

