

## راههای کنترل درد

**توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.**

مقدمه:

ابتلا به سرطان همیشه باعث ایجاد درد نمی شود. اما برای آن گروه از بیماران که دچار درد می شوند داروهای مختلف، روشهای گوناگون مصرف آنها و راههای درمانی غیر طبی وجود دارد که می توانند در رفع درد ایشان کمک کنند. شما هیچوقت نباید درد را به عنوان جز طبیعی سرطان بپذیرید. تمام دردها قابل بررسی و اکثر آنها قابل درمان می باشند. زمانی که درد شما کنترل شود، می توانید بهتر بخورید و بهتر بخوابید و از کنار خانواده بودن لذت ببرید و به شغل خود ادامه دهید.

کنترل درد سرطان بخشی از درمان سرطان شماست.

تیم درمان درد میتواند شامل، متخصص سرطان، متخصص بیهوشی، متخصص مغز و اعصاب، جراح مغز و اعصاب، پرستار یا یک دارو ساز باشد. گروه درمان کننده درد شامل یک روانشناس و مددکار نیز باید باشد.

### تعریف درد:

درد به صورت یک مکانیسم دفاع برای بدن است که به دنبال بروز آسیب در بافت های مختلف بدن ایجاد می شود.

### علل درد در سرطان:

بیشتر درد سرطان به علت فشار تومور بر استخوان ها، اعصاب یا دیگر اعضاء بدن ایجاد می شود. گاهی اوقات درد به درمان سرطان مرتبط است. به برای نمونه برخی داروهای شیمی درمانی می توانند کرختی و مورمور شدن در دستها، پاها یا احساس سوزش درمحل که تزریق می شوند را ایجاد کنند. اشعه درمانی نیز می تواند باعث قرمزی و تحریک پوست شود.

### درد حاد و مزمن

درد سرطان می تواند حاد یا مزمن باشد. درد حاد دردی است که تنها مدت کوتاهی طول بکشد. درد مزمن طولانی است.

محدوده درد مزمن می تواند از خفیف تا شدید باشد. درد میتواند همیشه وجود داشته باشد. شما درد مزمن را با نام (درد مقاوم) نیز می شنوید، اگر شما درد مزمن سرطان دارید، ممکن است گاهی اوقات دچار درد حادی شوید که با داروهایی که در حال مصرفشان هستید کنترل نمی شود. این درد اغلب (درد رسوخ کننده) نامیده می شود. نوع دردی که دارید هرچه باشد می تواند کیفیت زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد. درد مزمن می تواند انجام کارهای روزمره از قبیل حمام کردن، خرید کردن، غذا پختن، و غذا خوردن را برای شما سخت کند.

### انواع درد در سرطان

- درد عصبی: این درد با فشار روی اعصاب یا طناب نخاعی یا با تخریب اعصاب ایجاد می شود. پزشک شما ممکن است آنرا درد نوروپاتییک بنامد.
- درد استخوانی: درد استخوان در افرادی که سرطان سینه، پروستات یا ریه دارند بسیار معمول است. سرطان به استخوان گسترش می یابد و رشد درون استخوان و تخریب آن است که باعث ایجاد درد می شود.
- درد بافت نرم: درد بافت نرم به معنای درد یک عضو یا عضله بدن است. به عنوان نمونه، شما ممکن است دردی را در کمرتان احساس کنید که در اثر تخریب بافتی کلیه ایجاد شده است و معمولاً به صورت یک درد تیز، مداوم یا تیز کننده توصیف می شود.

نوع دیگری از درد می تواند پس از قطع اندام ها یا بخش دیگری از بدن ایجاد شود. در واقع این نوع دیگری از درد عصبی است و درد فانتوم نامیده میشود.

**میزان دردی که شما در اثر سرطان احساس می کنید به عوامل زیر بستگی دارد.**

. نوع سرطانی که دارید

. سرطان کجا است

. مرحله سرطان

. شما قادر هستید چه میزان درد را تحمل کنید.

میزان دردی که شما می توانید در مقابل آن مقاومت کنید آستانه درد شما است. هرکس آستانه درد متفاوتی دارد. این مسئله به اینکه شما چقدر ضعیف یا قوی هستید مربوط نیست. این فقط یک از علت هاست.

**واقعیت‌های 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 به ندرت به آنها معتاد می شوند.
- . مصرف بسیاری از داروهای ضد درد میتواند باعث خواب آلودگی در شما شود. این احساس معمولاً ظرف چند روز برطرف می شود. افرادی که داروهای ضد درد مصرف می کنند گاه دچار احساس گیجی می شوند. در صورت بروز چنین حالتی پزشک یا پرستار خود را در جریان بگذارید. معمولاً با تغییر دوز یا نوع دارو میتوان این مشکل را برطرف کرد.
- . عوارض جانبی داروها را میتوان کنترل کرد یا اغلب از آنها پیشگیری کرد.
- . بدن شما نسبت به داروهای ضد درد مقاوم نمیشود.

**راه های کاهش درد**

- ۱- درمان درد با عمل جراحی
- ۲- داروهای ضد درد غیر مخدری
- ۳- داروهای ضد درد مخدری
- ۴- طب سوزنی
- ۵- ایجاد گرما یا سرما در موضع درد
- ۶- ماساژ دادن محل درد (اگر تحت درمان پرتو درمانی هستید از ماساژ دادن در مناطق تحت درمان و مناطقی که قرمز شده اند بپرهیزید)
- ۷- تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (از طریق وارد کردن ولتاژ کم جریان الکتریکی انجام می شود)
- ۸- استفاده از تصورات مثبت (تجسم فعال)
- ۹- هیپنوتیزم
- ۱۰- استفاده از تکنیک های ایجاد آرامش (relaxation) ابتدا چند نفس عمیق بکشید، سپس چشمانتان را بسته و به منظره ای آرامش بخش فکر کنید و عضلات خود را بتدریج شل کرده و احساس سبکی کنید و حس کنید درد از بدنتان تخته می گردد.

**منبع مورد استفاده:** موسسه سپند آسایش پارس (سپاس)

نشانی: تهران، کریمخان زند، نبش آبان جنوبی، پلاک ۲۶۰ طبقه اول، واحد دوم

تلفن: ۸۸۹۲۳۳۶۰

