

هوالشافی

درمان غیر دارویی برای از بین بردن درد

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

این درمان که اکنون به طور گسترده‌ای برای کنترل درد سرطان به کار گرفته می‌شود، به اثبات رسیده است. تکنیک‌های متفاوتی وجود دارند که به تنهایی، یا همراه با دارو بکار می‌روند. بعضی افراد در می‌یابند که با استفاده از چنان تکنیک‌هایی نیاز به مصرف مقدار کمتری دارو دارند، این تکنیک‌ها شامل؛ آرامش بخشی، بیوفیدبک، تلقین، خواب مصنوعی، پرت کردن حواس، تحریک پوست، تحریک اعصاب از طریق پوست، طب سوزنی، ورزش یا فیزیوتراپی و حمایت عاطفی و مشاوره است. ممکن است شما به متخصصین بهداشت، مددکاران اجتماعی، روان شناس‌ها، پرستاران یا دیگران جهت آموختن این تکنیک‌ها نیاز داشته باشید. خانواده و دوستان نیز می‌توانند کمک کنند. برای یافتن اسامی متخصصین و سازمان‌ها و افراد مطلع از این تکنیک‌ها، می‌توانید تدابیر زیر را به کار ببرید.

- مشاوره با پزشک یا پرستاران
 - تماس با مراکز بهداشت محل، مرکز درمان سرطان یا کلینیک درد
 - بازدید از کتاب فروشی یا کتابخانه محل زندگی‌تان.
 - تماس با مرکز ملی طب تکمیلی یا جایگزین
- از آن جا که درد ممکن است علامتی از گسترش سرطان، بروز عفونت یا ناشی از مشکلات درمان سرطان باشد قبل از مصرف هر گونه دارو یا انجام هر تکنیک بهبود درد، با پزشک خود مشورت کنید.
- بعضی راهنمایی‌های عمومی برای تسکین درد توسط روش‌های غیر دارویی عبارتند از:
- اینکه کدام روش برای شما مفید است را بیاموزید. سعی کنید روش‌های غیردارویی را همراه با مصرف دارو انجام دهید به عنوان نمونه ممکن است از تکنیک آرامش بخشی همزمان با مصرف دارو سود ببرید.

- خودتان و آن چه را می‌توانید انجام دهید بشناسید. پس از استراحت کافی افراد می‌توانند از روش‌هایی که دقت و انرژی بیشتری می‌طلبند، استفاده نمایند. به هنگام خستگی ممکن است اشخاص تکنیک‌هایی را بکار ببرند که تلاش کمتری لازم دارند. برای مثال، از روش حواس پرتی به هنگامی که استراحت نموده و هوشیارید استفاده کرده و به هنگامی که خسته هستید از بالشتک‌های گرم یا سرد استفاده کنید.
- خوش بین بوده و به تلاش ادامه دهید. از فعالیت‌هایی که باعث آرامش یا بروز احساس بهتری در شما می‌شوند و نیز از آنها که کمکی نمی‌کنند، یادداشت تهیه کنید.
- هر روش را بیش از یک بار مورد آزمایش قرار دهید. اگر در بار اول نتیجه نداد، مدتی بعد، قبل از آن که به خود بقبولانید موثر نیست، یک بار دیگر آن روش را امتحان کنید.

آرامش بخشی

این روش درد را بهبود بخشیده یا از طریق کاهش تنش عضلانی از بدتر شدن آن پیشگیری می‌نماید. این روش به شما در بهتر خوابیدن کمک می‌کند، انرژی بیشتری به شما می‌دهد، کمتر موجب خستگی تان می‌شود و اضطرابتان را کاهش می‌دهد و به کارایی دیگر روش‌های کنترل درد کمک می‌نماید. به عنوان مثال، بعضی از افراد در می‌یابند که مصرف دارو یا استفاده از بالشتک گرم یا سرد در هنگامی که در آرامش هستند، بیشتر و سریعتر اثر می‌بخشد.

چگونه از روش آرامش بخشی استفاده کنیم؟

این روش می‌تواند هنگامی که نشسته یا دراز کشیده‌اید انجام شود. چشمانتان را ببندید. دست‌ها یا پاهایتان را روی هم نیاندازید چون ممکن است سبب کرختی یا گزگز شود. اگر دراز کشیده‌اید، مطمئن بشوید که راحت هستید، زیر زانوها و زیر گردن‌تان بالشتک کوچکی بگذارید از پله کوچکی (چهار پایه کوچکی) برای اندام تحتانی تان استفاده کنید.

روش‌های متعددی وجود دارند در این جا بعضی از آنها برای شما گردآوری و عرضه می‌گردد:

تمرکز بینایی و ماساژ ریتمیک

- چشمانتان را باز کرده و به شی‌ خیره شوید، یا چشمانتان را بسته به منظره‌ای آرام و زیبا فکر کنید.

- با کف دستتان ناحیه نزدیک به منطقه درد را به طور دورانی و به صورت سفت ماساژ دهید. از ماساژ نواحی قرمز شده متورم یا زبر خودداری نمایید. ممکن است بخواهید عضوی از خانواده یا دوستان این کار را برایتان انجام دهند.

دم، انقباض، بازدم، رهاسازی (شل کردن)

- نفس عمیق بکشید. در همان زمان عضلات یا گروهی از آنها را منقبض کنید برای مثال، می‌توانید چشمه‌هایتان را روی هم بفشارید، دندان‌هایتان را به هم بسایید. دست‌ها را مشت کنید، بازوها و پاهایتان را سفت نمایید، یا آنها را تا حد امکان بکشید.

- نفس‌تان را نگاه دارید و عضلاتتان را یک تا دو ثانیه به صورت سفت نگاه دارید.
- نفس را بیرون بدهید و بگذارید بدنتان شل و نرم شود.

تنفس ریتمیک آهسته

- به جسمی خیره شده یا چشمانتان را بسته و روی تنفس خود یا منظره‌ای زیبا و آرامش بخش تمرکز نمایید.
- نفسی آرام و عمیق کشیده و در همان هنگام که دم را فرو می‌برید عضلاتتان را سفت کنید (مثل بازو و پا)
- همان طور که نفس را بیرون می‌دهید، عضلاتتان را شل کرده و حس کنید که درد از بدنتان تخلیه می‌گردد.
- حالا آرام و شل باقی بمانید و به آرامی و آسایش تنفس کنید روی تنفس خود تمرکز کرده و هر دقیقه 9 تا 12 بار نفس بکشید. خیلی عمیق نفس نکشید.

- برای حفظ ریتم تنفس می‌توانید به خودتان بگویید؛ (نفس) یک، دو (نفس بیرون) یک، دو.

اگر در اوایل کسی با صدای بلند بشمارد ممکن است مفید باشد. هر وقت که نفس را بیرون می‌دهید خود را آرام و شل کنید.

اگر بعضی عضلات، مثل عضله شانه شما نرم نشده‌اند، به هنگام دم آنها را سفت کرده و هنگام بازدم شل نمایید، برای هر گروه از

عضلات این عمل را فقط یک یا دوبار انجام دهید.

- بسته به نیازتان تنفس آرام و ریتمیک را از چند ثانیه تا 10 دقیقه ادامه دهید.

- جهت اتمام برنامه تنفس ریتمیک، با خود به آرامی از یک تا سه را بشمارید، چشمانتان را باز کرده و به خودتان بگویید من احساس آرامش و هوشیاری می‌کنم. سپس به آرامی شروع به فعالیت نمایید.
- دیگر روش‌هایی که می‌توانید به تکنیک تنفس ریتمیک اضافه نمایید.
- تلقین
- گوش کردن به یک موسیقی آرام خانوادگی با گوشی‌های تک نفره مخصوص.
- نرم و آرام سازی قسمت‌های مختلف بدن، به هنگام تنفس آرام و آرامش بخش.

می‌توانید قسمت‌های مختلف بدن را نرم و آرام سازید. از پا شروع کرده و به طرف سر پیش بروید. به کلماتی مثل سنگین، نور، گرم یا غوطه ور بیاندیشید. هر گاه نفس را بیرون می‌دهید می‌توانید روی نقطه خاصی از بدن تمرکز کرده و آن را نرم و آرام سازید تصور کنید که درد در حال بیرون رفتن و تخلیه شدن از آن منطقه است. به عنوان مثال به هنگام بازدم، پا و قوزک را نرم و آرام تصور کرده و دفعه بعد ران و زانوها و همین‌طور به طرف بالا ادامه دهید.

تذکرات

- بعضی افراد که از تکنیک فوق استفاده می‌نمایند به مشکلاتی بر می‌خورند که راه حل آنها در زیر پیشنهاد شده است.
- با درد شدید، تکنیک آرامش بخشی ممکن است قابل انجام نباشد. در صورتی که چنین مشکلی دارید از روش‌های آرامش بخشی سریع و آسان مثل تمرکز بینایی همراه با ماساژ ریتمیک یا دم-انقباض-بازدم-شل کردن استفاده نمایید.
 - گه‌گاه تنفس عمیق برای مدتی سبب کوتاه شدن عمق تنفس می‌شود که در صورت وقوع باید نفس‌های سطحی کشیده یا به آرامی نفس بکشید تا برطرف شود.
 - ممکن است خوابتان ببرد. این امر مخصوصاً در زمانی که قصد به بستر رفتن دارید می‌تواند مفید واقع شود. اگر نمی‌خواهید خوابتان ببرد روی یک صندلی سفت نشسته و تکنیک را انجام دهید یا از یک ساعت زنگ دار استفاده نمایید.

اگر در استفاده از این روش‌ها مشکل دارید از پزشک، پرستار، مددکار اجتماعی یا متخصصین درد بخواهید شما را به کسی که در زمینه تکنیک‌های آرام بخشی تخصص دارد معرفی نماید هیچ تکنیکی را که درد شما را بدتر می‌کند یا باعث احساسی ناخوشایند شده برایتان آسان نمی‌باشد، ادامه ندهید.

بیوفیدبک

یادگیری این تکنیک نیازمند کمک تکنسین آموزش دیده‌ی بیوفیدبک است. با کمک ماشین‌های مخصوص افراد یاد می‌گیرند که اعمال معینی از بدن مثل ضربان قلب، فشار خون و تنش عضلانی را کنترل نمایند. گاه این روش کمکی است برای آموختن تکنیک آرام بخشی یا همان Relaxation شما می‌توانید از تکنیک‌های بیوفیدبک جهت آرام کردن خود و کنار آمدن با درد بهره ببرید. این تکنیک غالباً با دیگر روش‌های درمان درد توأماً به کار می‌رود.

تلقین

به استفاده از تصور شما جهت خلق تصاویر ذهنی و یا وضعیت‌های ذهنی گفته می‌شود. راهی که تلقین به آن و سایر درد را بهبود می‌بخشد به درستی فهمیده نشده است. تلقین می‌تواند به عنوان رویایی که از تمام حس‌های شما مثل لمس، بینایی، شنوایی، بویایی و چشایی بهره می‌گیرد تلقی گردد. بعضی از افراد آن را نوعی هیپنوتیزم شخصی می‌دانند. تصاویر معینی می‌توانند درد شما را به هنگام تلقین و ساعت‌ها پس از آن بهبود بخشند. اگر باید در بستر بمانید یا باید از خانه خارج نشوید تلقین می‌تواند به شما در خلاصی از احساس زندانی بودن کمک نماید. شما می‌توانید لحظات دلخواه و دل چسب خود را در ذهن مجدداً مرور نمایید. تلقین می‌تواند به شما در آرام شدن، بهبود درد، کاهش اضطراب و خوابیدن آسان کمک کند.

چگونه از آن استفاده کنیم

تلقین به بهترین نحو در هنگامی که چشمانتان بسته است عمل می‌کند. ممکن است بخواهید از یک تکنیک آرام بخشی قبل از تلقین استفاده نمایید. تصویر می‌تواند مثل انرژی بهبود دهنده و یا تصویری از شما در ذهن‌تان به عنوان فردی بدون درد

باشد (به عنوان مثال تصویر کنید در حال بریدن سیم‌هایی هستید که درد را از نقاط مختلف بدن به مغزتان می‌فرستند) یا به یک مکان خوشایند، امن و راحت یا فعالیتی که شما را خوشحال می‌کند فکر کنید.

این یک ورزش، با توپ انرژی است؛

- چشمانتان را ببندید، آهسته نفس بکشید و احساس آرامش کنید.
 - روی نفس کشیدنتان تمرکز کنید، به آرامی و راحت با شکم خود نفس بکشید هنگامی که دم را انجام می‌دهید آرام و آهسته با خودتان بگویید دم، یک، دو و هنگامیکه بازدم می‌دهید بگویید بازدم یک، دو با این ریتم آهسته چند دقیقه نفس بکشید.
 - تصور کنید که تویی از انرژی سلامتی در ریه‌های شما در قفسه سینه‌تان شکل گرفته، که می‌تواند شکل یک نور سفید باشد، شکل نامشخص داشته باشد و شکل خاصی نداشته باشد، این توپ را طوری تصور کنید که قابل شکل گرفتن است.
 - وقتی حاضر شدید، تصور کنید که هوایی که عمل دم را انجام می‌دهد، این توپ انرژی را به سمت دردناک بدن شما می‌راند.
 - وقتی عمل بازدم را انجام می‌دهید، تصور کنید که هوا این توپ را از بدن شما بیرون می‌اندازد و زمانی که این توپ از بدن خارج می‌شود دردهای شما را هم با خود می‌برد.
 - دو اقدام اخیر را در هر دم و بازدم تکرار کنید.
 - شما ممکن است تصویر کنید این توپ بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود و هرچه بیشتر و بیشتر ناخوشی را از بدن شما دور می‌کند.
 - در پایان این تلقین، به آرامی تا 3 بشمارید، به آرامی عمل دم را انجام دهید، چشمانتان را باز کنید و به آرامی به خودتان بگویید من احساس هوشیاری و آرامش می‌کنم. این کار را به آرامی شروع کنید.
- مشکلاتی که ممکن است با تلقین ایجاد شوند مشابه مواردی هستند که با شیوه‌های آرامش بخشی ایجاد می‌گردند.

پرت کردن حواس

پرت کردن حواس به این معناست که توجه خود را از درد به چیزهای دیگری معطوف کنید و مردم، بدون این که بفهمند این روش را به کار می‌گیرند وقتی که با نگاه کردن به تلویزیون یا گوش دادن به رادیو فکر خود را از نگرانی در مورد درد منحرف می‌کنند.

پرت کردن حواس ممکن است به منظور برطرف کردن دردهای ملایم، به تنهایی به کار رود یا همراه با داروهای تسکین دردهای دوره‌ای شدید ناشی از برخی از اقدامات تشخیصی مورد استفاده قرار گیرد. وقتی دارو مصرف کرده‌اید و منتظر شروع اثر آن هستید، پرت کردن حواس کاربرد دارد. اگر درد ملایم باشد ممکن است بتواند برای اسعته‌ها حواس خود را پرت کنید و این روش حتی می‌تواند برای مدتی یک روش قدرتمند برای تسکین دردهای شدید باشد.

چگونه حواسمان را پرت کنیم؟

هر نوع فعالیتی که توجه شما را به خود مشغول کند، می‌تواند برای پرت کردن حواس مورد استفاده قرار گیرد. پرت کردن حواس می‌تواند درونی باشد، به عنوان مثال، شمردن، توی دل آواز خواندن، دعا کردن و تکرار کردن جملاتی از قبیل «من می‌توانم خودم را تطبیق دهم.»

می‌تواند خارجی باشد مثل، انجام انواع کارهای دستی، از قبیل سوزن دوزی، مجسمه سازی و نقاشی. غرق مطالعه یک کتاب خوب شدن ممکن است افکار شما را از درد دور کند. رفتن به سینما، تلویزیون تماشا کردن یا گوش دادن به موسیقی نیز روش‌های مناسبی جهت پرت کردن حواس هستند. تنفس‌های آهسته ریتمیک نیز همراه با پرت کردن حواس می‌توانند آرامش بخش باشند. دیدار با دوستان و فامیل از شیوه‌های مفید برای پرت کردن حواس است.

ممکن است برای شما گوش دادن به یک آهنگ تند با گوشه‌ی یا هدفون کمک کننده باشد. برای کمک به توجه موسیقی می‌توانید ریتم را تغییر دهید، یعنی صدا را با شدت درد خود تنظیم کنید و وقتی درد شدید شده، صدا را زیاد کنید. این کار به صرف انرژی زیادی نیاز ندارد و وقتی شما خسته هستید می‌تواند کمک کننده باشد.

بعد از روش‌های پرت کردن حواس برخی بیماران ابراز خستگی، تحریک پذیر شدن و درد بیشتری می‌کنند. اگر شما هم چنین مشکلاتی دارید ممکن است روش حواس پرتی را نپسندیده و مایل نباشید دقت کنید که کدام روش پرت کردن حواس و چه وقت برای شما سودمند است؟

خواب مصنوعی

خواب مصنوعی ایجاد تمرکز بالا و در حالتی گذرا بین خواب و بیداری است. در وضعیت آرامش، شخص بیش از پیش آمادگی دریافت پیشنهادات را می‌یابد. خواب مصنوعی را می‌توان برای از بین بردن احساس درد یا جایگزین کردن احساس دیگری به جای درد و تغییر آن به بی‌حس غیر دردناک بکار برد. خواب مصنوعی توسط افراد دوره دیده که معمولاً روانشناس یا روان پزشک هستند. اعمال می‌شود. بیشتر افراد در طول خواب مصنوعی احساسی را دارند مشابه وضعیتی که صبح‌ها هنگام بیدار شدن تجربه می‌کنیم. حالتی که نمی‌توانیم چشمانمان را کاملاً بازکنیم هر چند که کاملاً بیدار هستیم. می‌وانیم صداهای داخل و خارج خانه را بشنویم، می‌توانیم صداهای داخل و خارج خانه را بشنویم، چشمانمان بسته می‌ماند و احساس می‌کنیم نه می‌توانیم و نه می‌خواهیم که چشمانمان را باز کنیم.

افراد به راحتی می‌توانند توسط یک فرد دوره دیده در زمینه خواب مصنوعی، تمرکز کنند تا خود را در وضعیت خواب مصنوعی قرار دهند. پیشنهادات مثبت را بپذیرند و سپس از وضعیت خواب مصنوعی خارج شوند. شخصی را به عنوان درمانگر خواب مصنوعی انتخاب کنید که در این رشته مدرک داشته باشد یا تحت نظر شخصی که این مدارک را دارد فعالیت کند.

تحریک پوستی

در شیوه‌های موجود در این تکنیک، پوست تحریک می‌شود و احساس فشار، گرما یا سرما ایجاد می‌شود ولی احساس درد کم می‌شود یا از بین می‌رود. ماساژ، فشار، ارتعاش، گرما، سرما و فرآورده‌های فتول برای تحریک پوست بکار می‌روند، بعضی اوقات تحریک پوست موجب برطرف شدن درد یا تخفیف آن در طول تحریک یا ساعت‌ها بعد از آن می‌شود.

تحریک پوستی را در نواحی نزدیک به موضع درد نیز می‌توان انجام داد. شما حتی می‌توانید تحریک را در سمت مقابل موضع درد انجام دهید. به عنوان مثال ممکن است شما به منظور کاهش درد زانوی راست، زانوی سمت چپ را تحریک پوستی کنید. تحریک پوستی نواحی دور از درد نیز می‌تواند جهت ایجاد آرامش بیشتر یا به منظور تسکین درد، استفاده شود.

احتیاطات

- اگر تحت پرتو درمانی هستید قبل از انجام تحریک پوستی باید توسط پزشک یا پرستار خود بررسی شود.
- اگر شیمی‌درمانی می‌شوید قبل از استفاده از کیسه‌های سرد یا گرم، باید توسط پزشک یا پرستار خود بررسی شوید.
- نباید پماد و مرهم به نواحی تحت درمان بمالید و از مواجهه کردن مناطق تحت درمان با سرما یا گرمای زیاد بپرهیزید.

ماساژ

مناطق درد را با حرکات چرخشی مداوم و آرام دست که می‌توان آن را به مقدار کمی از موادی نظیر پودر تالک، روغن یا لوسیون آغشته کرد، یا با دست خالی ماساژ دهید. بسته به این که محل درد کجاست عمل ماساژ دادن را می‌توانید خودتان انجام دهید یا از افراد خانواده دوست یا درمانگر ماساژ بخواهید که شما را ماساژ دهد. بعضی از افراد معتقدند که خارش ملایم موضع درد یا ضربه‌های آرام بهتر از ماساژ عمل می‌کند، آن چه را که احساس می‌کنید بهترین است، انجام دهید.

احتیاطات

- اگر تحت پرتو درمانی هستید از ماساژ در مناطق تحت درمان و مناطقی که قرمز شده‌اند یا حساس و دردناک هستند یا ترشح دارند، بپرهیزید.

فشار

برای اعمال فشار روی نواحی مختلف دردناک و اطراف آن از تماس دست، کف دست، نوک انگشتان یا از نوک شست استفاده کنید یا با استفاده از یک یا دو دست بازو یا پای دردناک را بغل کنید و فشار دهید. شما مجاز هستید که برای امتحان سودمند بودن فشار به مدت 10 ثانیه روی موضع مورد نظر فشار بیاورید. هم چنین می‌توانید در موضع درد یا اطراف آن دنبال نقاط

حساس بگردید. مناطق کوچکی زیر پوست که به طرز بخصوصی نسبت به درد حساس هستند، معمولاً فشار در حالی بهترین اثر را دارد که تا آن جا که ممکن است به نرمی انجام شود تا منجر به درد بیشتر نشود. شما می‌توانید فشار باعث می‌شود که درد تا دقیقه‌ها و حتی ساعت‌ها بعد تسکین یابد.

ارتعاش

ایجاد ارتعاش در مناطق درد یا اطراف آن یک نوع تسکین موضعی ایجاد می‌کند، به عنوان مثال، اتصال دستگاه مرتعش کننده‌ی دستی به پوست سر معمولاً باعث تسکین سر درد می‌شود، برای درد کمر، قراردادن یک مرتعش کننده بلند که با باطری کار می‌کند.

روی قسمتی از پشت می‌تواند موثر باشد شما می‌توانید از مرتعش کننده‌های مختلفی مثل نوع کوچک باطری‌دار، مرتعش کننده‌ی برقی دستی یا انواع بالش‌تک‌های بزرگ برقی ماساژ گرما یا مرتعش کننده‌های تخت خوابی استفاده کنید، مرتعش کننده را روی شکم قرار ندهید و از استفاده آن روی مناطقی از پوست که قرمز و حساس است خودداری کنید.

احتیاطات

اگر تحت پرتو درمانی هستید از مرتعش کننده‌ها در مناطق تحت رادیوتراپی استفاده نکنید.

سرد یا گرم

از میان روش‌های توصیف شده، شما باید بهترین روش را انتخاب کنید، گرما اغلب ماهیچه‌های آسیب دیده را تسکین می‌دهد و سرما از طریق بی‌حس کردن موضع درد را تخفیف خواهد داد. بشتر افرادی که درد کهنه‌ای دارند فقط از گرما استفاده نمی‌کنند، برخی دیگر معتقدند که اثر بخشی سرما در بهبودی درد، سریع‌تر از گرماست و اثر تسکین بخش آن ماندگارتر نیز هست. در پاره‌ای موارد شما می‌توانید برای تسکین بخشی بیشتر از گرما و سرما به تناوب استفاده کنید.

برای سرما، از ژل بسته‌بندی شده در بسته‌های پلاستیکی استفاده می‌کنند. این بسته‌ها حتی در دمای انجماد نیز نرم و قابل انعطاف می‌مانند. بسته‌های ژل را می‌توان از داروخانه‌ها و فروشگاه‌های لوازم بهداشتی تهیه کرد. آنها را می‌توانید چندین بار استفاده کنید و در فریزر نگاه دارید. شما می‌توانید با پیچیدن بسته در حوله آنها را آسان‌تر مورد استفاده قرار دهید. کیسه‌های یخ یا قطعات یخ پیچیده شده در حوله نیز همان کارآیی را دارند. حمام آب گرم، دوش آب گرم یا استفاده از یک کمپرس گرم، برای تولید گرما مناسب است.

برای تسکین مفاصل مانند آرنج‌ها یا زانوها دور آنها را پلاستیک بپیچید، این عمل آنها را گرم و مرطوب نگاه می‌دارد.

احتیاطات

- بالشتک گرم کننده را روی پوست برهنه نگذارید، با دستگاه روشن نخوابید، به هنگام استفاده از داروهای خواب آور از دستگاه‌های گرم کننده، استفاده نکنید و روی پوست بی‌حس، این دستگاه‌ها را نگذارید.
- از گرما و سرما، مادامی که تحت پرتو درمانی هستید و حتی 6 ماه بعد از آن استفاده نکنید.
- اگر داروهای شیمی درمانی مصرف می‌کنید قبل از استفاده از کیسه‌های سرد باید توسط پزشک معاینه شوید.
- از این کیسه‌ها در مناطقی از پوست که حس یا گردش خون آن مختل است استفاده نکنید.
- بیش از 5 تا 10 دقیقه دستگاه‌های سرد یا گرم کننده را مورد استفاده قرار ندهید.

منتول

بسیاری از فرآورده‌های منتول برای تسکین درد در دسترس هستند. کرم‌ها، لوسیون‌ها و ژل‌های حاوی منتول در دسترس هستند، آنها وقتی روی پوست مالیده می‌شوند گردش خون را زیاد می‌کنند و اثر سرما یا گرما را القاء می‌کنند این حس تا ساعاتی بعد هم باقی می‌ماند.

چگونگی استفاده از منتول

قبل از استفاده از فرآورده‌های منتول مقدار کمی از آن را با حرکات چرخشی روی یک چهارم سطح پوستی که دردی کند و قرار است تحریک پوستی شود، بمالید. این کار به شما نشان خواهد داد که آیا شما به منتول حساسیت دارید یا نه؟ اگر

منتول اشکالی ایجاد نکرد مقدار بیشتری از آن را استفاده کنید. احساس حاصل از منتول به تدریج افزایش می‌یابد. و تا چندین ساعت باقی می‌ماند. برای افزایش میزان اثر بخشی و طول مدت تأثیر منتول می‌توانید منافذ پوستی را قبل از استفاده از منتول، با گرما دادن پوست باز کنید. (مثلاً با دوش آب گرم یا آفتاب). یا این که بعد از مالیدن منتول روی پوست، با یک پوشش پلاستیکی ناحیه را بپوشانید (از بالشتک‌های گرما استفاده نکنید چون ممکن است باعث سوختگی پوست شوند). اگر نگران این موضوع هستید که بوی ناخوشایند منتول سایرین را ناراحت کند، می‌توانید منتول را وقتی تنها هستید و یا در طول شب استفاده کنید.

احتیاطات

- منتول را دور چشم، در مناطق زخمی یا ضایعه‌دار پوست و هم چنین در مخاطات (مثل مخاط دهان، ناحیه تناسلی یا داخل مقعد) استفاده نکرده‌اید.
- مراقب باشید که منتول وارد چشمتان نشود (دستانتان را پس از استفاده از منتول بشویید).
- در مناطقی از بدن که تحت پرتودرمانی است از منتول استفاده نکنید.
- اگر به شما توصیه شده که آسپرین مصرف نکنید، بدون مشورت پزشک از فرآورده‌های منتول استفاده نکنید، چرا که بسیاری از فرآورده‌های منتول حاوی موادی مشابه آسپرین هستند و مقدار کمی از این مواد شبه آسپرینی ممکن است از خلال پوست شما جذب شوند.

تحریک الکتریکی عصب از طریق پوست (TENS)

این شیوه‌ای است که در آن جریان ضعیف برق از طریق پوشش‌هایی که به دو الکترود متصل هستند، به پوست مناطق دردناک اعمال می‌شوند بیماران احساس جریان برق را به صورت مور مور شدن یا قلقلک شدن یا ضربه ملایم توصیف می‌کنند، به نظر می‌رسد تحریکات ضعیف برق با احساس درد تداخل می‌کند. می‌توان جریان برق را کم یا زیاد کرد و آن را تا به حدی رساند که در عین حال که باعث تسکین درد می‌شود احساس ناخوشایند نیز ایجاد نکند. تسکین درد تا زمانی ادامه دارد که

جریان برق برقرار باشد، پزشک یا فیزیوتراپیست می‌تواند شما را راهنمایی کند که TENS را از کجا تهیه کنید و طریقه استفاده صحیح آن را به شما آموزش دهند.

طب سوزنی

در طب سوزنی، سوزن‌های نازک در نقاط مخصوص بدن در اعمال مختلف و با زوایای گوناگون وارد می‌شود. هر نقطه، احساس درد را در قسمت‌های مختلف بدن کنترل می‌کند. وقتی سوزن فرو می‌رود که درد مختصر یا مبهم یا احساس قلقلک احساس برق گرفتگی ضعیف برای چند ثانیه احساس می‌شود. وقتی سوزن‌ها در جای خود قرار گرفتند دیگر نباید دردی احساس شود. معمولاً سوزن‌ها را بسته به وضعیت اثر بخشی آنها، بعد از 15 تا 30 ثانیه از محلی که قرار گرفته‌اند، خارج می‌کنند. در هنگام درآوردن سوزن‌ها هیچ‌گونه احساس ناخوشایندی ایجاد نمی‌شود. در حال حاضر طب سوزنی به عنوان یک روش تسکین درد به طور وسیعی مطرح شده است. طب سوزنی باید توسط یک شخص دوره دیده که مدرک طب سوزنی دارد، انجام شود. از پزشک، پرستار یا مددکار اجتماعی خود، بخواهید که یک متخصص طب سوزنی را به شما معرفی کند.

احتیاطات

- تأکید کنید که شخصی که طب سوزنی را انجام می‌دهد از سوزن‌های استریل استفاده کند.
- اگر تحت شیمی درمانی هستید، قبل از طب سوزنی با پزشک خود مشورت کنید.

حمایت روحی و مشاوره

اگر احساس اضطراب و آسردگی به خود راه دهید دردتان بدتر می‌شود. با این وجود طبیعی است که درد باعث اضطراب و آسردگی و نومیدی شود. برخی بیماران احساس یاس و بی‌پناهی می‌کنند. برخی ممکن است دچار احساس سرخوردگی، بی‌کفایتی، خشم، ترس، تنهایی، یا دلهره شوند. بروز این احساسات طبیعی است ولی می‌توان آنها را برطرف کرد. درباره‌ی احساس خودبا کسی که با او راحت هستید صحبت کنید مثلاً با پزشکان، پرستاران، مددکاران اجتماعی، افراد خانواده، دوستان یا یک روحانی یا افراد دیگری که مبتلاً به سرطان هستند. ممکن است مایل باشید با یک تخصص روان پزشک مشاوره

کنید. پزشک، پرستار یا مددکار اجتماعی بیمارستان‌ها می‌توانند افراد دوره دیده در امر کمک به بیماران مبتلاً به بیماری‌های مزمن را به شما معرفی کنند.

هم‌چنین ممکن است شما مایل باشید که به گروه‌های حمایتی محلق شوید، جایی که مبتلایان به سرطان هم‌دیگر را دیدار می‌کنند و در احساسات خود برای کنار آمدن با سرطان با شما شریک می‌شوند.

برای کسب اطلاعات درباره‌ی گروه‌های حمایت، از پزشک، پرستار یا مددکاران اجتماعی بیمارستان کمک بگیرید.

روش‌های دیگر تسکین درد

در برخی افراد، درد با دارو یا شیوه‌های غیردارویی تسکین نمی‌یابد، در این مورد، درمان‌های دیگر برای کاهش درد بکار می‌رود.

پرتودرمانی

درمان با تشعشعات پرتو (که پرتو درمانی نامیده می‌شود) می‌تواند درد را از طریق فشرده کردن تومور کاهش دهد. غالباً یک روز اشعه برای تسکین درد لازم است.

جراحی

هرگاه مسیر عصبی که پیام‌های درد را به مغز می‌برند، قطع شود، درد احساس نخواهد شد. برای مسدود کردن این مسیرها، جراحان مغز و اعصاب، اعصابی را که معمولاً نزدیک طناب نخاعی هستند قطع می‌کنند. وقتی اعصاب انتقال دهنده‌ی تحریکات درد تخریب شوند، حس فشار و حرارت نیز مختل خواهد شد. ترجیحاً جراحان با مهارت و تجارب در امر کنترل درد، باید با سایر متخصصین درد در مورد انجام مراحل درمان، مشورت کنند.

بلوک عصبی یا مسدود کردن عصب

روشی است که در آن یک داروی بی‌حسی موضعی که گاهی با یک استروئید مخلوط شده است درون عصب یا اطراف آن یا درون طناب نخاعی تزریق می‌شود تا درد را مسدود کند. بعد از تزریق عصب قادر نخواهد بود که پیام درد را به مغز برساند لذا حس درد به طور موقت برطرف می‌شود. برای طولانی‌تر شدن اثر تسکین درد می‌توان از تزریق فنول یا الکل استفاده کرد. مسدود کردن عصب ممکن است منجر به فلج عضله یا کاهش تمام حواس در منطقه‌ی مورد نظر شود.

آخرین مراقبت‌ها

هدف از کنترل درد معمولاً به این منظور است که شخص تا آن جا که ممکن است از درد رهایی یابد و حتی بتواند به فعالیت‌های عادی روزمره خود مثال کار، تفریحات و بازسازی خود بپردازد. اما مواردی نیز وجود دارند که شخص فرصت کوتاهی را برای زندگی کردن در پیش دارد. (کمتر از 12 ماه) و کنترل درد نیز مشکل است، در این موارد فراهم کردن وضعیتی که بیمار احساس راحتی داشته باشد، هدف بهتری است.

در این موارد ممکن است حتی از روش‌هایی از کنترل درد سود جست که عوارض جانبی نیز به دنبال دارند، ولی به هر حال برای ایجاد آسایش برای بیمار استفاده از آنها ضروری است. به عنوان مثال، مسدود کردن عصب ممکن است منجر به فلج عضله شود، یا مثلاً استفاده از داروهای بخصوص در مقادیر بالا ممکن است عوارض جانبی نظیر به خواب رفتن طولانی مدت را به همراه داشته باشد، اما برای کنترل درد و برطرف کردن بی‌قراری بیمار لازم است.

تحقیقات درباره‌ی روش‌های کنترل درد

مطالعات بر روی بیماران، مطالعات بالینی یا به عبارت دیگر، طرح‌های تحقیقاتی بالینی به طور چشمگیری در کاهش میزان مرگ و میر ناشی از سرطان در ایالت متحده آمریکا موثر بوده‌اند. هم چنین مطالعات بالینی روش‌های بهتری را برای کنترل درد ارائه کرده‌اند. نظیر استفاده از پمپ‌های تزریقی دایمی داروهای ضد درد (ضد درد تحت کنترل بیمار) که برای نخستین بار در ابتدای دهه 1980 ظهور پیدا کرد.

در تحقیقات مربوط به سرطان طرح‌های تحقیقاتی بالینی به این منظور طراحی شده‌اند که نشان دهند آیا اقدامات ضدسرطان (به عنوان مثال داروهای مجاز، روش‌های آزمایشگاهی تشخیصی نوین یا روش‌های امکان پذیر پیشگیری از سرطان) در مورد بیماران مورد مطالعه اثر بخش بوده‌اند یا خیر؟

طرح تحقیقاتی بالینی یک واژه تحقیقاتی است که به مطالعات و تحقیقات پزشکی روی انسان اطلاق می‌شود، این تحقیقات آخرین مرحله برای آزمون دارو یا اقدامات جدید تشخیصی برای مبارزه با بیماری‌هاست. در قدم نخست برای آن که یک دارو و مجوز استفاده بگیرد، در آزمایشگاه مورد بررسی قرار می‌گیرد، بعد روی حیوانات آزمایش می‌شود و بعد اگر FDA (انجمن

دارو و غذای آمریکا) آن را تأیید کرد. محققان می‌توانند در طرح‌های تحقیقاتی بالینی از آنها برای مطالعه روی انسان استفاده کنند.

منبع مورد استفاده: نشریه دانستنیهای سرطان، سال هفتم، شماره 17-18 تلفن: 22056843