

هُوَالشَافِي

راه های ساده برای کنترل درد در بیماری سرطانی

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

تهیه و تنظیم دکتر آزاده منتظری

بدن و روان بیماران مختلف بر حسب نوع بیماری واکنش های متفاوتی در برابر داروهای مسکن نشان می دهند، لذا باید سعی شود که در بین داروهای این گروه، نوعی که برای بیمار مناسب ترین است انتخاب شود. هنگامی که درد ناشی از توموری که بر عصبی فشار می آورد و یا به آن آسیب می رساند، داروهای استروئیدی به تنهایی یا همراه دیگر مسکن ها تجویز می شود استروئیدها می توانند اشتها را افزایش دهند معمولاً افراد حساس بهتری پیدا می کنند اینها عوارض جانبی دارند که معمولاً با ادامه روند درمان بتدریج دیگر ظاهر نمی شوند. این عوارض شامل افزایش وزن، بالا رفتن فشار خون می باشند. همچنین احتمال ابتلاء به عفونت نیز زیاد می گردد. از افسردگی و اضطراب در حال درمان، نباید غافل شد صحبت کردن با فامیل، دوستان و یا مشاورین بسیار کمک کننده است. ولی بیمار باید یک دوره کوتاه از آرام بخش ها استفاده کند. (مثل دیازپام). دیازپام همچنین برای شل کردن عضلات برای کاهش دردهای ناشی از انقباضات عضلانی نیز کاربرد دارد. داروهای ضد افسردگی نیز کمک کننده است. این داروها برای تأثیر گذاری نیاز به یک هفته وقت دارند و معمولاً چندین ماه مصرف می شوند. قرص های خواب نیز برای افرادی که دچار مشکلاتی برای خوابیدن هستند بسیار مؤثر هستند و می توانند همراه با مسکن ها مصرف شوند. هنگامی که درد به علت عفونت های اساسی می باشد بیمار باید از داروهای آنتی بیوتیک استفاده کند تا مشکل بصورت ریشه ای و اساسی برطرف گردد.

● روش های مصرف داروها

مسکن ها اغلب به صورت خوراکی مصرف میشوند. اغلب مسکن های پر مصرف فرم خوراکی دارند. با وجود این هنوز معتقد هستیم که بسیاری از داروها مانند آسپرین بهتر است که بصورت مایع، مصرف شوند. برای بیمارانی که مشکل بلعیدن دارند، روش نوشیدنی آسانتر است. همچنین برای بیمارانی که برای بلعیدن مشکل دارند، مسکن های مختلفی به فرم شیاف وجود دارد. مورفین معمولاً هر 4 ساعت بصورت شیاف یا مخلوط با آب میوه ها مصرف می شوند. همچنین قرص های هم وجود دارند که آهسته آهسته آزاد می گردند بنام *Mst continues*. اینها بلعیده می شوند ولی موافقین بسیار آهسته و آرام از آنها خارج می گردد. بطوریکه یک دوره 12 ساعته طول می کشد تا مورفین بطور کامل خارج شود. برخی از بیماران این روش آسانتر می دانند تا اینکه هر 4 ساعت دارو مصرف کنند. مورفین هم چنین به فرم تزریقی هم مصرف می شود ولی بدلیل اینکه استفاده از فرم خوراکی آسانتر است، عده اندکی از بیماران از فرم تزریقی استفاده می کنند. البته در موارد اورژانس برای تسکین درد بسیار شدید و غیر قابل تحمل استفاده از فرم تزریقی لازم است. زیرا تزریق می تواند دارو را مستقیماً وارد خون نماید و درد را به سرعت کاهش دهد.

برای بیمارانی که کنترل در آنها از طریق مسکن های خوراکی مشکل است تزریق مداوم مورفین به بدن، اغلب بسیار مؤثر است. در این روش از یک سرنگ مخصوص استفاده می شود. سرنگ حاوی مورفین به یک پمپ کوچک متصل است. دارو به آرامی به وسیله سوزن به زیر جلد و یا بصورت غیر شایع تر بداخل ورید وارد می شود. سرعت دارو به بدن را هنگام تغییر میزان نیاز بیمار می تواند با دقت تغییر داد. سرنگ مخصوص و کوچک می باشد و براحتی بوسیله بازوبند یا نگهدارنده مخصوصی که در زیر بازو جایگذاری می شوند نگه داشته می شود.

● روش های غیر داروئی کنترل درد

روش های کنترل در غیر داروئی می توانند به تنهایی یا همراه با مسکن ها بکار برده شوند. این روش ها شامل رادیوتراپی، بلوک عصبی، تحرک اعصاب از طریق پوست، طب سوزنی و هیپنوتراپی و تکنیک های سست نمودن و شل کردن و حتی

عمل جراحی بر روی نخاع در مورد بیماری که سایر روش های برایشان مؤثر نبوده، می تواند بسیار مؤثر باشد هر چند که این روش ها بندرت مورد استفاده قرار می گیرند. رادیوتراپی یک روش بسیار مؤثر برای کنترل دردهای مربوط به استخوان بخصوص، مهره ها استخوان ساق، لگن و دنده ها است.

رادیوتراپی هم در جهت کاهش درد کمک می کند و هم استخوان را قادر می سازد که بتواند راست گردد. مقدار دوز رادیوتراپی که برای درمان بکار می رود معمولاً بسیار کم است و بنابراین درمان عوارض جانبی بسیار کمی خواهد داشت.

● روش Tens

هدف از Tens تحریک نمودن اعصابی است به مغز می رسند. این امر سبب می شود بدن مسکن های طبیعی خود را افزایش دهد که اندورفین نامیده می شوند. Tens سبب کاهش دردهای سرطان بخصوص دردهایی است که مخصوص و محدود به یک ناحیه هستند می شود. به نظر می رسد طب سوزنی نیز از همین طریق عملکرد Tens عمل خود را انجام می دهد و برای برخی بیماران سرطانی مفید است. این روش ها را پزشک عمومی و یا انکولوژیست (پزشک متخصص معالج) می تواند توصیه نماید. بلوک عصبی نیز در برخی مراکز مخصوص درمان درد انجام می شود عقیده بر این است که مسیر انتقال درد- از محل دردناک تا مغز- بدینوسیله متوقف می شود. هیپنوتراپی نیز می تواند برای کاهش درد ناشی از سرطان بکار رود. ولی اثر آن کمتر می باشد.

● از اطرافیان چه کارهایی برمی آید؟

بسیاری از افراد فکر می کنند که دارو تنها راه کنترل درد ناشی از سرطان است. در واقع دارو تنها یکی از روش های درمان باشد و گاهی اوقات روش های ساده ای که بیمار را بسیار ناراحت می کند، مورد غفلت قرار می گیرند. نحوه نشستن و یا دراز کشیدن می تواند بر روی درد اثر گذارد. حتی حالتی که در ابتدا راحت به نظر می رسد پانزده الی بیست دقیقه بعد دردناک باشد. خانواده و یا دوستان می توانند به هنگام لزوم به تغییر موقعیت بیمار کمک کنند. این امر همچنین مانع از سوزش و با تورم پوست که در اثر نشستن و یا دراز کشیدن در یک موقعیت و حالت بوجود می آید، می شود می گردد. نشستن و یا دراز کشیدن بر روی پوست گوسفند می تواند مانع از ایجاد این مشکلات گردد. همین طور در صورت لزوم رختخواب و یا تختخواب بیمار باید عوض گردد. این نکته بسیار جالب توجه است که افراد هنگام بازگشت به رختخواب سرد و تازه احساس راحتی زیادی می کنند. بالشت و یا متکای ۷ شکل می تواند سبب کاهش پشت درد و یا گردن درد شود.

● گرم یا سرد

کیسه آب گرم و یا پاکت یخ در کاهش درد بسیار مؤثر هستند نباید آنها را مستقیماً بر روی پوست قرار داد. آنها را در حوله یا تکه پارچه بپیچید. اثر این ها تنها برای مدت کوتاهی می باشد و لی بیمار نباید آن ها را ترک کند. همچنین باید از گرما و سرما بصورت متناوب استفاده کند.

● ماساژ

برای کاهش پشت درد یا در اندام ها ماساژ معمولی کافی است و نیازی نیست که فرد یک ماساژ دهنده ماهر باشد. بوسیله مالش منطقه دردناک نه تنها اعصابی که پیام درد را به مغز می رسانند گیج شوند بلکه این عمل شل شدن عضله نیز کمک می کند. می توان از روغن های مخصوص و یا لوسیون ها جهت مرطوب نمودن پوست بصورت همزمان استفاده نمود.

● تفریح درمانی

تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی و معاشرت با دوستان سبب از بین رفتن درد نمی شود ولی حداقل برای مدتی سبب مشغولیت ذهن می گردد. نشستن بر روی صندلی یا دراز کشیدن روی تخت بدون اینکه بیمار کاری انجام دهد، سبب افسردگی می شود ملاقات دوستان به صورت کوتاه و مکرر بهتر از ملاقات های طولانی است.

اضطراب و افسردگی باعث تشدید درد می شوند. بیماران سرطانی نیاز دارند که با نزدیکان خود در مورد نگرانی ها و ترس خود صحبت کنند. آنها ممکن است درباره درمان اضطراب داشته باشند و یا نگران اداره امور خانه باشند. این مسائل ممکن است حقیقت باشند و یا تصورات بیمار باشند. اغلب دوستان و یا خانواده بیمار می توانند با گرفتن اطلاعات از پزشک معالج بیمار و یا پرستار او به بیمار کمک نمایند.

بیماری شدید، می تواند بیمار را تحت فشار قرار دهد تا حدی که زندگی را بسیار سخت بگیرد. و سؤال هایی در مورد هدف از زندگی - برای وی پیش آید البته افرادی که دارای اعتقادات مذهبی و معنوی هستند از این لحاظ مشکلات کمتری دارند. تفکر، عبادت، تجسم های فکر، آرامش داشتن و یا ترکیبی از چنین اعتقادات و روش هایی می تواند برای کاهش درد مؤثر باشد.

روش ها در جزییات متفاوت هستند ولی هدف در تمام آنها یکسان است: رها شدن از استرس و سایر عوامل روحی که می توانند سبب شدید شدن درد بشوند برای یادگیری این تکنیکها فرد می تواند در کلاس های ویژه ای شرکت کند و یا از کتاب ها و نوارها مخصوص بهره بگیرد.

● کنترل علائم و نشانه های سرطان ها

بیماران سرطانی مجموعه و سیعی از علائم را بیان می کنند که برخی از آنها به علت سرطان و بقیه به علت درمان آن است. اغلب این علائم بوسیله متدهای درمانی پزشکی و یا غیر پزشکی و یا ترکیبی از هر دو درمان و بهبود می یابند.

نکات مهم در تغذیه

بسیاری از بیماران اشتهای خود را از دست می دهند و احساس تهوع و ناراحتی می کنند. این مسأله می تواند از علائم خود سرطان و یا در نتیجه درمان باشد. بخصوص رادیوتراپی و شیمی درمانی می تواند طعم و بوی غذاها را برای بیمار ناخوشایند کند و نگرانی در مورد بیماری نیز ممکن است همه چیز را ناخوشایند جلوه دهد. بهتر است چنین افرادی وعده های غذا خوردن را زیاد کنند و هر بار مقدار کمی غذای ساده بخورند. اگر وزن کم می شود، پزشک می تواند قرص های استروئیدی را برای یک دوره کوتاه تجویز نماید تا وزن از دست رفته جبران شود.

بسیاری از بیماران سرطانی پس از پایان دوره درمان خود، وزن از دست رفته را جبران می کنند. ولی با این حال کاهش وزن سبب اضطراب و ناراحتی بیمار می شود. اگر شما هم این مشکل را دارید توصیه می کنیم لباس های جدیدی را با اندازه کوچکتر تهیه کنید بهتر است افراد دیگری غذا را تهیه کنند تا شما هنگام صرف غذا خسته نباشید در طول مدتی که بیماری شدیدتر و ناراحتی شما بیشتر است از نوشیدنی های پر کالری استفاده کنید تا بعد از اینکه حالتان بهتر شد، دوباره بتوانید غذاهای جامد مصرف کنید.

منبع مورد استفاده: فصلنامه دانستنیهای سرطان، سال دوم، شماره 5- اسفند 1380

تلفن: 22056843