

## هُوَ الشَّافِي

### سرطان های بی درد، دردهای سرطانی قابل کنترل

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

ترجمه و تنظیم: دکتر آزاده منتظری

آنچه در این مطلب ارائه می شود مجموعه ای از اطلاعات در مورد علائم و مشکلات ناشی از سرطانها است. برخی از این علائم مستقیماً در اثر سرطان پدید می آیند و برخی دیگر در اثر درمان ایجاد می شوند. یک بیمار سرطانی از خود می پرسد آیا من همیشه درد خواهم داشت؟ پاسخ این است که یک سوم بیماران مبتلا به سرطان دردی احساس نمی کنند. این که بدانیم داشتن درد، در اثر گستردگی سرطان نیست بسیار مهم است. درد داشتن الزاماً بدین معنا نیست که سرطان بسیار پیشرفته تر و یا جدی تر از حالت بی دردی است هر فردی درد را به گونه ای خاص احساس می کند و حتی دو بیمار، مبتلا به یک نوع بیماری، هر یک بیماری را به گونه ای متفاوت بیان می کنند. درد آن چیزی است که شما را آزار می دهد و مانند سایر علائم سرطان باید مطابق با نیازهای خاص شما درمان شود.

در این مجموعه، طیف وسیعی از روشهای کنترل درد و سایر علائم سرطان را بیان می کنیم. ما نمی توانیم بهترین روش درمان و تسکین درد را به شما توصیه کنیم، زیرا این مطلب را فقط پزشک معالج که با تاریخچه شما آشناست، می تواند دریابد.

#### علت عای درد

درد ممکن است در اثر عوامل متعددی به وجود آید. ممکن است سرطان بر بافت اطرافش و یا عصب مجاورش فشار آورد. عفونت هم می تواند واکنش دردناکی را ایجاد کند. اغلب مردم فراموش می کنند که آسیب به بافت جراحی شده نیز ممکن است سبب ایجاد درد شود. همچنین درد ممکن است در اثر یک تومور ثانویه - که آن را «متاستاز» می نامیم. به وجود آمده باشد. اینها معمولاً علت دردهای استخوانی هستند. اما برخی اوقات درد ممکن است در ناحیه ای احساس شود که آن ناحیه دچار سرطان نباشد. علت این گونه دردها این است که عصب هایی می توانند درد را از یک ناحیه بازو و یا شانه احساس شود. به این نوع دردها «دردهای راجعه» می گویند. افراد مبتلا به سرطان باید هر گونه درد جدیدی را به پزشک خود گزارش دهند. اما نباید فراموش کنید که شما هم ممکن است مانند سایر افراد عادی و سالم دچار سردرد، دردهای عضلانی، و یا معده درد شوید. برخی از افراد مبتلا به سرطان با احساس هر گونه درد جدیدی گمان می کنند که بیماری آنان شدت یافته و یا سرطان گسترده تر شده است. اما اغلب این دردها ربطی به سرطان ندارند. پزشک شما به خوبی می تواند خاطرتان را از جهت آسوده گرداند. بنابراین باید هر گونه درد جدیدی را به او گزارش دهید.

احساس ترس و وحشت می تواند درد شما را شدید کند. همانطور که می تواند سبب اضطراب، افسردگی و احساس خستگی مداوم شود. این بدین معنا نیست که باید همواره سرطان را مدنظر داشته باشید. علائم بسیاری از بیماریهای جسمی، مثل آسم، بیماریهای قلبی و زخم معده نیز در اثر ناراحتی روحی افزایش می یابد. در تمام حالات فوق باید در کنار درمان، علت بیماری و درد روح و روان بیمار نیز درمان شود.

#### شرح و بیان درد

شرح و بیان درست درد می تواند کمک مؤثری برای یافتن بهترین روش درمان درد به پزشک بکند. هر چه بهتر و صحیح تر درد را برای پزشک توضیح دهید، وی بهتر می تواند عامل ایجاد کننده ی مشکل را دریابد. در این جا پرسش هایی را مطرح می کنیم که شما باید سعی کنید آنها را به درستی پاسخ دهید:

1- مکان درد کجا است؟ آیا درد در یک ناحیه محدودی از بدن است یا بیشتر؟ و آیا درد از یک نقطه شروع می شود و

طی روز گسترش می یابد؟

- 2- درد چگونه است؟ آیا درد کند و سوزشی است و یا تیز است؟ آیا شبیه یکی از دردهایی است که قبلاً احساس کرده اید؟ (مانند دندان درد، یا گرفتگی عضلات). آیا درد سطحی است و یا عمقی؟
  - 3- شدت درد چقدر است؟ سعی کنید میزان آن را در مقایسه با دردی که قبلاً تجربه کرده اید بیان کنید. مثل سردرد، پشت درد، دردهای ماهیانه، آسیب های ورزشی، درد زایمان اگر بخواهید برای دردتان عددی بین 1 تا 10 را انتخاب کنید، کدام را انتخاب می کنید؟
  - 4- آیا چیزی درد شما را بهتر و یا شدیدتر می کند؟ آیا هنگامی که ایستاده اید و یا نشسته اید و یا دراز کشیده اید درد کمتری احساس می کنید؟ آیا کیسه آب گرم یا پاکت یخ به کاهش درد کمکی می کند؟ آیا برخی مسکن ها مثل آسپرین کمکی می کند؟ آیا مطالعه یک کتاب خوب، شنیدن موسیقی و یا تماشای تلویزیون می تواند مؤثر باشد؟
  - 5- آیا درد همیشه وجود دارد؟ و یا درد متفاوت است؟ آیا شب ها شدیدتر می شود؟ آیا بیدارتان نگه می دارد؟ آیا شما را بیدار می کند؟
- سعی کنید تمام جزئیات را نیز بیان کنید.

### درمان پزشکی برای کاهش درد

نگرانی ها و مشکلات معمول در مورد کنترل درد:

بیش از استفاده از داروهایی که معمولاً در جهت کنترل دردهای سرطان بکار می روند، باید در مورد مشکلاتی که با شروع استفاده از مسکن ها ممکن است در شما به وجود آید فکر کنید. بسیاری از افراد معتقدند که باید تا حد امکان از مصرف مسکن ها خودداری کرد و تنها هنگامی که درد شدید و غیر قابل تحمل شد به مسکن متوسل شد. این عقیده به تنهایی درست نیست. طیف وسیعی از مسکن ها مؤثر برای انواع دردها وجود دارد، بنابراین نیازی نیست که درد را تا هنگامی که شدید شود، تحمل کنیم. مصرف زود هنگام مسکن در هنگام احساس درد، موجب کاهش تأخیر آن در دفعات بعدی نمی شود. برخی اوقات پزشک از یک مسکن ضعیف تر شروع می کند و در هنگام ضرورت به تجویز داروی قوی می پردازد. همچنین هنگامی که درد شدیدی دارید، می توان از مسکن های قوی مانند مورفین استفاده کرد. البته شدید شدن درد به معنای جدی تر شدن سلطان و پیشرفت آن نیست. اگر پزشک همراه مسکن برای شما داروهای ضد التهابی یا قرص های خواب آور یا ضد افسردگی تجویز کند، تعجب نکنید. اینها از طریق متفاوت همراه با مسکن ها در جهت کنترل درد کمک می کنند. نگرانی معمول دیگر در مورد معتاد شدن به مسکن است. در مورد داروهایی مثل مورفین، عادت کرد و وابسته شدن به آنها، مستلزم مصرف دوز بالایی است و لذا از این جهت هم خطری وجود ندارد، زیرا دوز مصرفی شما، به دقت و بر حسب نیاز خاص شما تنظیم شده است و فقط هنگامی که درد زیادتری شود افزایش می یابد. دوز مصرفی مورفین در بسیاری از افراد ماهها ثابت می ماند و در صورتی که درد شما کاهش یابد این دوز مصرفی نیز با نظارت پزشک معالج کاهش می یابد.

هنگام استفاده از مسکن ها، همیشه باید اطمینان داشته باشید که دارو را مطابق با دوز تنظیم شده مصرف می کنید. هدف جلوگیری از درد است. بنابراین منتظر درد نشوید تا پیش از مصرف مسکن درد برگردد و شما بدون هیچ ضرورتی، تا هنگام جذب و یا تا هنگام شروع عمل آن، ناراحتی و درد را تحمل کنید. انتخاب نوع مسکن بستگی به نوع شدت درد مورد درمان دارد. خوشبختانه طیف وسیعی از مسکن ها در دسترس است. همچنین روشهایی دیگری برای کاهش درد وجود دارد. از جمله رادیوتراپی. بنابراین هدف یافتن بهترین روش کنترل درد مخصوص هر فرد بیمار است. هر دوز مصرفی مسکن باید برای کنترل درد تا موقع مصرف دوز بعدی کافی باشد. اگر درد شما قبل از موقع مصرف دوز بعدی مسکن، برگردد به پزشک یا پرستار اطلاع دهید تا دوز مؤثرتری و یا داروی دیگری مورد استفاده قرار گیرد. برای یافتن مسکن مؤثر و تعیین دوز کافی آن نیاز به زمان است، بنابراین باید حوصله داشته باشید.

### مسکن های خفیف

آسپرین و استامینوفن هر دو مسکن های بسیار مؤثری هستند و می توان آنها را از داروخانه تهیه کرد. آسپرین می تواند التهاب و تورم را همانند درد به خوبی کاهش دهد. البته ممکن است در برخی افراد هم ایجاد سوء هاضمه و خونریزی معده کند. برای کاهش خطر به وجود آمدن مشکلات معده، همیشه توصیه می شود که از نوعی آسپرین که در آب حل نمی شود استفاده کنید. همچنین آسپرین نباید با معده خالی و یا همراه الکل مصرف شود. استامینوفن مشکلات آسپرین را ایجاد نمی

کند. هرگز آسپرین و یا استامینوفن را بیش از حدی که روی جعبه آن تعیین شده است، مصرف نکنید. چنانچه قبلا یکی از این دو دارو را مصرف می کردید، پزشک معالج را در جریان بگذارید تا سایر درمان ها مطابق آن تنظیم شود. پزشک به خوبی می تواند به شما بگوید که کدام یک از این دو (آسپرین یا استامینوفن) برای کاهش درد شما مؤثرتر است. علت هم این است که هر یک از این مسکن ها به طریق خاص خود عمل می کنند. به عنوان مثال آسپرین بر محل درد تأثیر می گذارد در صورتی که برخی دیگر از این داروها از طریق مغز اثر می گذارند.

### مسکن هایی با قدرت متوسط

داروهایی که حاوی کدیین، دکستروپروپوکسی فن هستند، در این دسته قرار دارند. این داروها بر روی مغز و سیستم عصبی اثر می گذارند و تهیه آنها فقط با داشتن نسخه پزشک میسر است. این داروها ممکن است تا حدی سبب کاهش سطح هوشیاری شوند، لذا پس از مصرف این داروها باید از انجام اعمالی که نیاز به هوشیاری دارند- مانند رانندگی- خودداری کنید. لذا باید این مشکل را به پزشک معالج خود بگویید تا برای شما مسهل هایی تجویز نماید که همراه این نوع مسکن ها مصرف کنید. به هنگام انجام اعمالی نظیر رانندگی که نیاز به هوشیاری بالا دارند نباید این داروها را همراه با الکل مصرف کنید.

### مسکن هایی با قدرت بالا

مورفین و دایامورفین پرمصرف ترین داروهای این دسته هستند. این داروها به اشکال قرص، شربت، شیاف و یا تزریقی مصرف می شوند. مانند سایر مسکن ها در مورد این داروها هم یافتن مؤثرترین دوز مصرفی برای بیمار موضوع بسیار مهمی است. دو بیمار، که هر دو دارای یک نوع سرطان هستند و در یک مرحله از بیماری قرار دارند ممکن است به دو دوز کاملا متفاوت از مورفین نیاز داشته باشند. معمولا در ابتدا با یک دوز پایین شروع می کنیم و به تدریج دوز مصرفی را افزایش می دهیم تا مناسب ترین دوز مصرفی جهت کاهش درد را دریابیم. چنانچه مسکن دیگری که حاوی مورفین است را همزمان مصرف کنید سبب تغییر دوز مصرفی مناسب می شود، در این صورت، سرطانی که مورفین مصرف می کنند درباره احتمال عادت کردن و وابسته شدن به دارو و یا گیج شدن در اثر مصرف دارو و در نتیجه عدم توانایی مراقبت از خود سؤالی می کنند. پاسخ خیر است.

همانطور که قبلا ذکر شد، میزان، نیاز بیماران سرطانی به مصرف دارو افزایش نمی یابد و بنابراین به دارو معتاد نمی شوند. ولی به هر حال قطع یکباره مصرف مورفین غیر عاقلانه است.

دوز مصرفی بسیاری از داروها، از جمله داروهایی که برای کنترل و پایین آوردن فشار خون مصرف می شوند باید به تدریج کاهش یابد و در مورد مورفین هم همینطور است. مانند مسکن های (گروه های متوسط) مورفین نیز می تواند باعث کاهش سطح هوشیاری شود، اما این وضع پس از گذشت چند روز خاتمه می یابد. البته مورفین در افراد مختلف تأثیرات متفاوتی می گذارد. اما اگر شما قصد رانندگی و یا کارکردن با وسایلی را دارید که نیاز به هوشیاری بالا دارد، باید ابتدا میزان هوشیاری و واکنش های عمومی خود را کنترل کنید. اگر قصد رانندگی یا انجام هر کار دیگری را که نیازمند هوشیاری است دارید، یقینا الکل هم نباید مصرف کنید. از یکی از دوستان خود بخواهید که در یک خیابان خلوت شما را بسنجد. البته بهتر است که ابتدا به وسیله پزشک عمومی خود چک شوید.

مورفین دو عارضه جانبی شایع را به وجود می آورد که البته به وسیله داروها برطرف می شود. بیوست نیز ایجاد می کند که به این بیماران توصیه می شود همراه مصرف مورفین از مسهل ها هم استفاده کنند. مکانیسم عمل این مسهل ها متفاوت است. برخی از آنها مدفوع را نرم می کند و عبور آنرا راحت تر می سازد. برخی دیگر روده را تحریک می کند تا مدفوع را سریعتر خارج کند. ترکیبی از این دو نوع محصول اغلب بهترین مسهل است و پزشک معالجتان می تواند به شما بگوید کدام یک از اینها افراد در اولین باری که مورفین مصرف می کنند، دچار احساس تهوع و ناراحتی می شوند.

بنابراین به آنها توصیه می شود که در هفته اول درمان، از داروهای ضد تهوع استفاده کنند. خشکی دهان نیز یکی دیگر از عوارض آزار دهنده داروهایی نظیر مورفین و کدیین است، که البته در این مورد نیازی به درمان دارویی نیست و می توان آن را با خوردن مقدار زیادی از مایعات و یا پای سیب تازه برطرف کرد. داروهای حاوی مورفین را با دقت نگهداری کنید. در آنها را بسته نگه دارید و آنها را دور از دسترس کودکان قرار دهید. اگر حدس می زنید که ممکن است مصرف آنها را فراموش کنید، یادداشتی برای خود بنویسید و آن را در محلی که در معرض دیدتان است، قرار دهید. این مبحث ادامه دارد.

منبع مورد استفاده: نشریه دانستنی های سرطان سال اول شماره 3 تلفن: 22056843