



كيفية إدارة آلام السرطان



إذا كنت تعاني من آلام السرطان ، فقد يعني ذلك أنك تتألم في جزء معين من جسمك. أو قد يعني أنه لا يمكنك الشعور بالراحة والشعور بتوعك بشكل عام. من المهم التحدث مع طبيبك عن أي ألم لديك حتى يتمكن من وضع خطة للتعامل معه. يمكن السيطرة على (تقليل) الألم لدى معظم المصابين بالسرطان.

أخبر طبيبك إذا كنت:

- تتناول أي أدوية لعلاج مشاكل صحية أخرى
- تتناول أكثر أو أقل من مسكنات الألم الموصوفة
- لديك حساسية من أي أدوية
- تستخدم أي أدوية بدون وصفة طبية أو علاجات منزلية أو عشبية أو علاجات بديلة مثل الوخز بالإبر



ما الذي يسبب الألم عند الاشخاص المصابين بالسرطان؟



غالبًا ما يسبب السرطان نفسه ألمًا ، كما لو كان السرطان ينمو أو يضغط على الأعصاب أو العظام أو الأعضاء. يعتمد مستوى الألم لديك على أشياء مختلفة ، مثل نوع السرطان ، ومرحلة السرطان ، والمشاكل الصحية الأخرى التي تعاني منها ، وتحمل الألم.

يمكن أن تسبب جراحة السرطان أو علاجاته أو اختباراتهِ أيضًا الألم.

كيف يمكنني التعامل مع آلام السرطان؟



تحدث مع طبيبك عن ألمك لمساعدته على معرفة كيفية علاجه. أخبرهم:

- كم تشعر بالألم. استخدم مستوى الألم من 0 (بدون ألم) إلى 10 (ألم أسوأ).
- مكان شعورك بالألم
- متى بدأ
- الى متى يستمر
- ما يجعله أسوأ
- كيف يؤثر على حياتك

سيقوم طبيبك ألمك ويشاركك طرقًا لتقليله ، مثل:

- تناول الأدوية الموصوفة للألم - تناولها تمامًا كما يصفها طبيبك
- جرب الحمامات الدافئة أو المناشف الدافئة على المناطق المؤلمة - إذا لم يساعدك ذلك ، جرب الثلج ملفوفًا في منشفة أو كمادات باردة
- جرب طريقة الاسترخاء ، مثل التنفس العميق
- قم بالأنشطة التي تستمتع بها
- اشغل تفكيرك بأمور أخرى

لماذا من المهم السيطرة على الألم؟



عندما لا تتم السيطرة على ألم السرطان ، قد تشعر بما يلي:

- مرهق 🤔
- مكتئب 🙄
- غاضب 😡
- قلق أو متوتر 😟
- وحيد 🙈

عندما تتم معالجة ألم السرطان ، يمكنك:

- الاستمتاع بالنشاط وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء 🧑🏻
- النوم بشكل أفضل 😊
- تحسن الشهية للطعام 🍴
- الاستمتاع بالحميمية الجنسية ❤️
- تكن في مزاج أفضل ⭐

متى يجب علي الاتصال بطبيبي من أجل الألم؟



اتصل بطبيبك على الفور إذا كان لديك:

- ألم جديد ومفاجئ عند القيام بأعمال يومية ، مثل السعال أو العطس أو الحركة أو المشي أو الوقوف
- ألم يزداد سوءاً
- طفح جلدي جديد
- تغييرات في قدرتك على التبول أو التبرز
- صعوبة في التنفس



تعرف على المزيد حول آلام السرطان على:

cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/pain.html

لتحديد موعد زيارة في مركز روبرت إي هاردي للسرطان ، اتصل بالرقم 615-341-4383