

# الحصول على المساعدة للتغلب على ألم السرطان

Getting Help for Cancer Pain – Arabic

الألم هو الإحساس بالوجع. وأنت وحدك من يعرف ويختبر شعورك بالألم فأبلغ الطبيب والممرض عند إحساسك بالألم؛ حيث أنّ من الأسهل معالجة الألم في بداياته.

الشعور بالألم هو الطريقة التي يبلغك بها جسدك بأن هناك شيئاً خاطئاً لكن الإصابة بالسرطان لا تعني أنك ستعاني من الألم بشكل مستمر. وإذا كان لديك ألم، يمكن أن يكون السبب أشياء أخرى غير مرض السرطان. علاج الألم ممكن وواجب

## بعض الحقائق عن علاج آلام السرطان:

- يمكن دائماً السيطرة على آلام السرطان.
- السيطرة على الألم هو جزء من الرعاية الجيدة بمرضى السرطان.
- إن أفضل طريقة للسيطرة على ألم مرض السرطان هي منعه من البدء ومنعه من التدهور.
- لديك الحق في طلب السيطرة على الألم.
- الأشخاص الذين يتناولون أدوية لآلام السرطان بالطريقة التي يصفها الطبيب أو الممرضة نادراً ما يصابون بالإدمان.
- معظم الناس لا يشعرون بالنشوة ولا يفقدون السيطرة على أنفسهم عند تناول أدوية السيطرة على الألم، بالطريقة الموصوفة لهم.
- هناك أشياء يمكنك القيام بها لمنع أو التعامل مع الآثار الجانبية لأدوية الألم.

## قد تشمل أسباب الألم من مرض السرطان ما يلي:

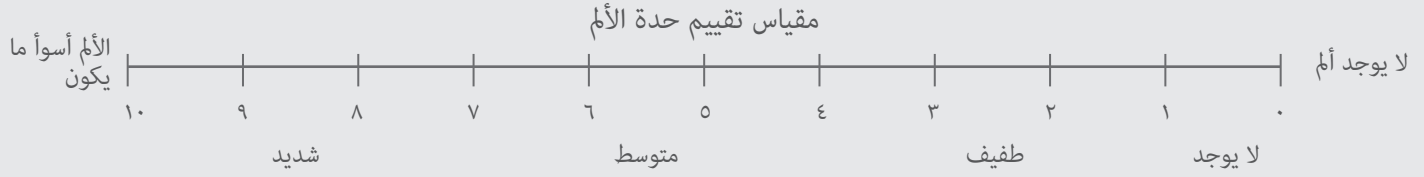
- داء السرطان بحد ذاته
- علاجات المرض
- الفحوصات التي يتم إجراؤها
- يمكن أن يتسبب الصداع أو التهاب المفاصل لك بالألم كذلك

## قد يؤثر الألم على جميع نواحي حياتك. إذا كنت تعاني من الألم:

- قد لا تتمكن من القيام بالأشياء التي عليك القيام بها.
- قد تواجه صعوبة في النوم وتناول الطعام.
- قد تشعر بالتعب أو "الإنهاك" طوال الوقت.
- قد تشعر بالإحباط، أو الحزن، أو الغضب أو المزاج السيئ.
- قد لا يفهم أحببك ما تشعر به، وقد تشعر بالوحدة الشديدة في محنتك.

# كيف تصف مقدار شعورك بالألم

الخطوة ١: استخدم مقياس حدة الألم لتوضيح مدى الوجع الذي تعاني منه.



الخطوة ٣: أخبر فريق رعاية مرضى السرطان عما يلي:

- مكان الألم
- استمراريته
- ما يجعله أفضل أو أسوأ
- إذا كان يمنعك من فعل الأشياء التي تود فعلها
- ما هي الأمور التي جربتها ونجحت بالتخفيف من الألم

الخطوة ٢: وصف مقدار الألم.

يمكنك استخدام بعض هذه الكلمات:

- غير حاد
- حاد
- حارق
- مبرح
- موجه
- نابض
- وخز

## أدوية الألم

- ما هي الأدوية التي يجب أن أتوقف عن تناولها أثناء تناول أدوية الألم؟
- ما هي الآثار الجانبية للدواء، وكيف يمكنني منعها، وماذا أفعل إذا حصلت معي؟
- عند تخفيف ألم مرض السرطان يمكنك القيام بما يلي:
  - الاستمتاع بممارسة الأنشطة.
  - النوم بشكل أفضل.
  - قضاء وقت طيب مع العائلة والأصدقاء.
  - تناول الطعام بشكل أفضل.
  - الاستمتاع بممارسة الجنس.
  - منع الاكتئاب.
  - عمل الأشياء التي تحتاجها أو تريد القيام بها.
- لا تقبل الألم كجزء طبيعي من الإصابة بالسرطان. لديك الحق في تخفيف الآلام.

هناك العديد من الأدوية، والعديد من الطرق لتناولها، والعديد من وسائل العلاج "بدون دواء" يمكن أن تساعدك في تخفيف الألم. اعمل مع فريق رعاية مرضى السرطان للعثور على علاج الألم المناسب لحالتك.

فيما يلي بعض الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على طبيبك أو الممرضة عن أدوية الألم:

- ما كمية الدواء الواجب تناولها؟ كم مرة يمكنني تناوله؟
- إذا لم يفلح الدواء في كبح الألم، فهل يمكنني تناول المزيد؟
- هل يتوجب الاتصال بكم قبل تناول المزيد؟
- ماذا لو نسيت تناول الدواء أو تناولته متأخراً؟
- هل يجب تناول الدواء مع الطعام؟
- كم من الوقت يحتاجه الدواء لإيقاف الألم؟
- هل من الآمن شرب الكحول أو القيادة أو تشغيل الماكينات بعد تناول الدواء؟
- ما هي الأدوية الأخرى التي يمكنني تناولها مع دواء الألم؟

