



## خودمراقبتی در شیمی درمانی (درد)

گروه هدف: بیماران سرطانی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

(متخصص انکولوژی - رادیوتراپی) با نظارت دکتر رخشا

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

تجویز نموده است را مصرف نماید.

### با پزشک تماس بگیرید اگر بیمار:

- بیمار درد جدیدی را تجربه می کند و یا درد قبلی بدتر شده است. (علیرغم مصرف دارو)
- هیچ چیز از جمله داورهای ضد درد را از طریق دهان نمی تواند مصرف کند.
- درد تسکین نمی یابد و یا در صورت تسکین مدت زیادی طول نمی کشد.
- در بیدار نمودن بیمار مشکل دارید، یا اگر توانستید وی را بیدار کنید قادر به بیدار نگه داشتن وی نیستید.
- بیمار دچار یبوست شدید، حالت تهوع و استفراغ و گیجی شود.
- هرگونه نشانه تازه ای ایجاد شود (بعنوان مثال قادر به راه رفتن، خوردن نباشد)

[www.pishgiri.ir](http://www.pishgiri.ir)

منبع:

### مراقبان چه اقداماتی می تواند انجام دهند؟

بیمار را برای علائم و نشانه های عدم تسکین درد، مشاهده نمایید. اگر شما متوجه ناله، تنش و عدم تمایل برای حرکت شدید از بیمار در مورد درد سوال بپرسید.

کمپرس گرم را در نواحی دردناک امتحان کنید (از نواحی که در آن پرتو درمانی صورت گرفته است اجتناب کنید)، اگر این کار نیز موثر واقع نشد، می توانید کیسه یخ را امتحان کنید.

ماساژ آرام یا فشار در ناحیه دردناک می تواند در برخی از انواع درد کمک کننده باشد.

تا زمان رفع حالت گیجی و خواب آلودگی بیمار را تحت نظر داشته باشید.

فعالیت های لذت بخش را برای انحراف فکر بیمار پیشنهاد دهید.

مایعات فراوان و مواد غذایی محتوی فیبر، به بیمار پیشنهاد دهید.

به بیمار کمک کنید زمانی که داروی ضد درد را مصرف می کند از مصرف مقادیر کم و یا بیش از حد دارو اجتناب کند.

به بیمار کمک کنید تا ملین ها و نرم کننده های مدفوع را که پزشک برای پیشگیری از یبوست وی

برخی از افراد حتی زمانی که مقدار صحیح دارو ضد درد را مصرف می کنند حالت تهوع دارند اگر مصرف داروی ضد درد موجب می شود که شما احساس بیماری داشته باشید از پزشک برای تغییر آن دارو یا مصرف چیزی که حالت تهوع شما را کنترل کند بپرسید.

برخی داروهای ضد درد موجب می شود شما خواب آلود و گیج شوید. این حالت اغلب بعد از چند روز بهتر می شود بهتر است رانندگی و یا هر اقدام پرخطر دیگری را در این مدت انجام ندهید.

به افرادی که داروهای ضد درد مخدر مصرف می کنند به طور معمول برای پیشگیری از یبوست ملین و نرم کننده های مدفوع داده می شود.

از خوردن و شکستن قرص ها خودداری نمایید. اگر داروی ضد درد، درد شما را کنترل نکرد با پزشک خود در رابطه با اقدامات دیگر صحبت نماید.

▪ بروز درد در مناطق جدید و یا تغییر در شدت درد

▪ کاهش توانایی برای داشتن فعالیت بدنی

### **بیمار چه اقداماتی می تواند انجام دهد؟**

با پزشک یا پرستار خود در رابطه با درد خود صحبت کنید. مکان درد کجاست؟ چه زمانی شروع می شود؟ چه مدت طول می کشد؟ احساس آن شبیه به چیست؟ چه چیزی آن را بهتر و یا بدتر می کند؟ درد چگونه بر زندگی شما تاثیر گذاشته است؟

اگر داروی ضد درد آنگونه که انتظار آن می رفت اثر نکرد به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید.

درد خود را با استفاده از مقیاس رتبه دهی درد، مشخص نمایید. بعنوان مثال ، بدون درد و ۱۰ بدترین دردی که شما می توانید تصور کنید. شما می توانید با استفاده از این مقیاس درد خود را به دیگران توضیح دهید.

داروهای ضد درد خود را دقیقاً همانگونه ای که برای شما تجویز شده است مصرف نمایید.

منتظر نباشید تا درد شما شدید شود و بعد دارو را مصرف کنید.

از توقف مصرف داروی ضد درد اجتناب کنید.

زمانی که افراد می گویند درد دارند، معمولاً بدین معنی است که جایی از بدنشان آسیب دیده است. اگر فرد ناراحت، مضطرب و یا افسرده باشد، احساس درد می تواند بدتر شود.

حتی درد شدید هم می تواند توسط ترکیبی از داروها که از راه خوراکی داده می شود به خوبی کنترل شود.

برخی افراد مایل نیستند به دلیل ترس از اعتیاد داروهای ضد درد را استفاده کنند.

اما باید بدانیم افراد مبتلا به سرطان که برای رهایی از درد ناشی از بیماری از داروهای ضد درد مخدر استفاده می کنند معتاد نمی شوند بلکه بدن آنها بعد از مدتی به دارو عادت می کند، بنابراین به مقدار بیشتری از همان دارو برای رهایی از همان نوع درد نیاز می باشد، این یک علامت شایع از تحمل به داروهای ضد درد مخدر می باشد که قابل انتظار نیز می باشد.

### **در جستجوی چه مواردی باشیم؟**

▪ مشکلات خواب

▪ فقدان لذت از چیزهایی که قبلاً از آن لذت می بردید

▪ نگرانی در مورد چیزهایی که در گذشته موجب