

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

دردهای عضلانی



دردهای عضلانی

درد عضلانی، یکی از عوارض جانبی احتمالی سرطان و درمان سرطان است. اصطلاح دیگر درد عضلانی، میالژی است. دردهای عضلانی می‌توانند به‌خودی‌خود رخ دهند یا می‌توانند با علائم دیگری مانند ضعف عضلانی، گرفتگی یا افسردگی همراه باشند.

دردهای عضلانی ممکن است ناحیه خاصی از بدن یا کل بدن را تحت تأثیر قرار دهد. دردهای عضلانی ممکن است خفیف، شدید یا متوسط باشد. ممکن است ثابت باشند یا به‌طور متناوب بروز یافته و قطع شوند. در صورت عدم درمان، دردهای عضلانی می‌تواند کیفیت زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد، توانایی فعالیت را محدود کند و باعث شوند علائم یا عوارض جانبی دیگر، شدیدتر به نظر برسند. حتی ممکن است دردهای عضلانی باعث شوند درمان را متوقف کنید.

اگر درد عضلانی دارید، به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. تسکین علائم بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این نوع مراقبت را **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی می‌نامند و به افراد مبتلا به هر نوع یا مرحله‌ای از سرطان کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشند.

علت دردهای عضلانی چیست؟

هنگامی که سرطان دارید، عوامل زیر می‌توانند باعث درد عضلانی شوند:

سرطان. انواع خاصی از سرطان بیش از سایر سرطان‌ها، باعث درد عضلانی می‌شوند، از جمله:

- تومورهایی که در عضله شروع می‌شوند، مانند برخی از انواع سارکوم بافت نرم
- تومورهایی که به عضله فشار می‌آورند
- سرطان‌هایی که باعث می‌شوند بدن، به میزان زیادی، گلبول‌های سفید تولید کند، مانند انواع خاصی از سرطان خون

درمان‌های سرطان. وقتی درمان به پایان می‌رسد، دردهای عضلانی معمولاً از بین می‌روند. در برخی موارد، دردهای عضلانی می‌تواند نوعی **عارضه بلندمدت باشد** که ماه‌ها یا سال‌ها پس از پایان درمان رخ می‌دهد.

درمان‌هایی که ممکن است باعث درد عضلانی شوند عبارت‌اند از:

- برخی از انواع شیمی‌درمانی، مانند دوستاکسل (تاکسوتر)، ایکسابیلون (ایکسمپرا)، پاکلیتاکسل (تاکسول) و وین کریستین
- مهارکننده‌های آروماتاز (AI)، مانند آناستروزول (آریمیدکس)، اگزمستان (آروماسین) و لتروزول (فمارا)
- سایر درمان‌های هورمونی، از جمله فولوسترانت (فازلودکس)، رالوکسیفن (اویستا)، تاموکسیفن و تورمیفن (فارستون)
- درمان هدفمند، مانند تراستوزوماب (هرسپتین) و T-DM1 یا آدوتراستوزوماب امتانسنین (کادسیلا)
- ایمونوتراپی مانند اینترفرون‌ها، اینترلوکین‌ها و مهارکننده‌های CTLA-4 و PD-1/PD-L1
- پرتودرمانی

سایر داروها. داروها برای مدیریت علائم مرتبط با سرطان یا سایر شرایط، می‌تواند باعث درد عضلانی شود. برخی از نمونه‌ها عبارت‌اند از:

- فاکتورهای رشد گلبول سفید که به جلوگیری از عفونت در طول درمان سرطان کمک می‌کند، از جمله فیلگراستیم (گرانیکس)، نئوپون، زارکسیو، پگفیلگراستیم (فولفیل، نیولاستا) و سارگراموستیم (لوکین)

- داروهایی برای درمان ازدست‌دادن استخوان به نام بیس فسفونات‌ها، مانند آلدرونیت (بینوستو، فوزاماکس)، ایباندرونات (بونیوا)، پامیدرونات (آردیا)، ریزدرونات (اکتونل)، و زولدرونیک اسید (زومتا)
- داروهای کلسترول که استاتین نیز نامیده می‌شوند

عوارض جانبی مرتبط با سرطان. علائم یا **عوارض جانبی** مانند **خستگی**، ضعف عضلانی، **افسردگی**، گرفتگی عضلات، و **کم‌آبی بدن** می‌تواند باعث درد عضلانی یا بدتر شدن آنها شود. با تیم مراقبت‌های سلامتی خود، در مورد هرگونه عوارض جانبی که تجربه می‌کنید، صحبت کنید تا آنها بتوانند به تسکین کمک کنند.

عوامل دیگر. موارد دیگری نیز می‌تواند باعث درد عضلانی شود، از جمله دلایل غیرمرتبط با تشخیص سرطان. دلایل احتمالی درد عضلانی عبارت‌اند از:

- استفاده بیش از حد از یک عضله از طریق فعالیت، ورزش یا کار
- آسیب‌های عضلانی ناشی از حادثه، مانند سقوط و تصادف
- ابتلا به عفونت (مانند **COVID-19 آنفولانزا** یا) با ویروس یا باکتری
- بیماری‌هایی مانند پلی میالژیا روماتیکا، لوپوس و فیبرومیالژیا
- خون‌رسانی ضعیف به عضله آسیب‌دیده
- اختلالات هورمونی مانند کم‌کاری **غده تیروئید** (کم‌کاری تیروئید)
- تغییرات در سطوح الکترولیت‌ها مانند منیزیم یا پتاسیم

پزشکان چگونه علت دردهای عضلانی را پیدا می‌کنند؟

پزشک در مورد علائم و سابقه پزشکی شما می‌پرسد. آنها همچنین سؤالاتی مانند:

- چه قسمتی از بدن درد می‌کند؟
- آیا دردهای عضلانی متوقف می‌شود و مجدد شروع می‌شود؟ اگر بله تا چه زمان ادامه دارد؟
- چه مدت دردها را تجربه می‌کنید؟
- آیا درد کلافه‌کننده یا تیز است یا نوع دیگری احساس می‌شود؟
- چه چیزی باعث می‌شود عضلات شما احساس بهتر یا بدتری داشته باشند؟
- آیا دردها باعث ایجاد مشکل در فعالیت‌های روزمره شما می‌شوند؟
- چه علائم دیگری، مانند ضعف عضلانی، دارید؟

اگر درمان سرطان باعث درد عضلانی می‌شود، پزشک ممکن است درمان متفاوتی را توصیه کند، برنامه‌ی درمانی کمتر یا دوز کمتری تجویز کند.

اگر پزشکان در مورد علت دردهای عضلانی شما مطمئن نیستند یا اگر دردهای عضلانی از بین نمی‌روند یا شدیدتر می‌شوند، ممکن است نیاز به آزمایش‌های اضافی برای کمک به یافتن علت داشته باشید. این موارد می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

آزمایش‌های خون آنها می‌توانند عفونت، کم‌آبی یا وضعیت دیگری را نشان دهند که می‌تواند باعث درد عضلانی شود.

توموگرافی کامپیوتری (سی‌تی‌اسکن). این اسکن یک تصویر ۳بعدی از داخل بدن ایجاد می‌کند.

تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (ام‌ار‌آی). از میدان‌های مغناطیسی برای تولید تصاویر دقیق از بدن استفاده می‌کند.

اسکن استخوان. اگر پزشک فکر می‌کند که این مشکل ممکن است مربوط به استخوان‌های شما باشد، ممکن است این آزمایش را انجام دهید.

با وجود دردهای عضلانی، در صورت بروز علائم زیر با پزشک خود تماس بگیرید، علائمی مانند:

- ضعف عضلانی
- تب
- درد در اطراف کمر یا قفسه سینه
- ازدست‌دادن کنترل مثانه
- گیجی
- گرفتگی گردن
- بی‌حسی و گزگز در هر نقطه از بدن

این علائم می‌توانند نشانه‌ای از شرایط پزشکی جدی باشند که نیاز به توجه فوری دارند.

دردهای عضلانی چگونه درمان و مدیریت می‌شوند؟

در صورت امکان، پزشکان شرایطی که باعث درد عضلانی می‌شود را درمان می‌کنند. در ادامه، برخی از گزینه‌های درمانی احتمالی آورده شده است.

دارو. داروهایی وجود دارند که می‌توانند به بهبود دردهای عضلانی کمک کنند. تیم مراقبت سلامتی شما، ممکن است داروهایی را توصیه یا تجویز کند، از جمله:

- داروهای مسکن بدون نسخه، مانند ایبوپروفن (ادویل، موتربین)، ناپروکسن (آلو)، یا استامینوفن (تیلنول)
- شل‌کننده‌های عضلانی
- داروهای استروئیدی
- آنتی‌بیوتیک‌ها
- داروهای ضدافسردگی

تیم مراقبت‌های سلامتی شما همچنین ممکن است **روش‌های خودمراقبتی و حمایتی را برای درمان دردهای عضلانی توصیه کند.** ممکن است بخواهید برخی از این روش‌ها را علاوه بر دارو، یا به جای دارو، برای دردهای خفیف یا متوسط عضلانی انجام دهید. برخی از این تمرین‌ها را

می‌توانید به‌تنهایی انجام دهید. برای برخی تمرین‌ها، نیاز است با یک متخصص دارای مجوز یا گواهی کار کنید. قبل از امتحان این روش‌ها با تیم مراقبت‌های سلامتی خود مشورت کنید.

برخی از روش‌های خودمراقبتی و حمایتی که می‌توانید برای درمان دردهای عضلانی استفاده کنید عبارت‌اند از:

ماساژ. یک فرد آموزش‌دیده که تجربه کار با افراد مبتلا به سرطان را دارد، می‌تواند ماساژدرمانی ملایمی انجام دهد که ممکن است به کاهش درد عضلانی کمک کند. شما یا مراقبتان نیز می‌توانید ماساژ ساده را در خانه انجام دهید.

فیزیوتراپی. فیزیوتراپیست می‌تواند مشکلات عضلانی را درمان کند و به شما آموزش دهد که چگونه درد را با استفاده از تمرینات یا وسایل ساده تسکین دهید.

ورزش. ورزش ملایم، همراه با **کشش و تقویت**، ممکن است به شل‌شدن عضلات و افزایش جریان خون کمک کند.

گرما و سرما. کمپرس گرم یا سرد، پدهای گرم‌کننده یا کیسه‌های یخ ممکن است به کاهش ناراحتی ناشی از دردهای عضلانی کمک کند. با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد مدت‌زمان و تعداد دفعات اعمال گرما یا سرما صحبت کنید.

تکنیک‌های آرامش‌بخش. تنفس ملایم یا تمرینات مدیتیشن، می‌تواند به شما در آرامش و کاهش تنش عضلانی کمک کند. این آرامش می‌تواند به کاهش درد عضلات کمک کند.

نتایج تکنیک‌هایی را که استفاده می‌کنید دنبال کنید تا بفهمید کدام یک از آنها دردهای عضلانی شما را بهتر مدیریت می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به **کتابچه مدیریت دردهای مرتبط با سرطان** مراجعه کنید.

سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامتی پرسید

- آیا دردهای عضلانی من می‌تواند ناشی از سرطان باشد؟ یا علت آن چیز دیگری است؟
- در صورت بروز دردهای عضلانی یا بدتر شدن دردهای عضلانی، چه زمانی باید با شما تماس بگیرم؟
- چگونه باید دردهای عضلانی خود را پیگیری کنم؟
- چه درمان‌هایی را برای دردهای عضلانی من توصیه می‌کنید؟
- آیا انواع دیگری از مراقبت‌های حمایتی را برای دردهای عضلانی توصیه می‌کنید؟
- آیا کارهایی وجود دارد که بتوانم در خانه برای کاهش دردهای عضلانی، انجام دهم؟

منابع مرتبط

[درد: علل و تشخیص](#)

[درد مفاصل](#)

[توانبخشی](#)

[انواع درمان‌های مکمل](#)

