

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrahami.ir

راه‌های دیگر مدیریت درد



راه‌های دیگر برای مدیریت درد

دارونقش مهمی در تسکین درد ناشی از سرطان و درمان آن دارد، اما تنها گزینه نیست. راه‌های بسیاری وجود دارد که به شما در مدیریت درد کمک می‌کند. موفق‌ترین برنامه‌ها برای کنترل درد اغلب چندین روش را ترکیب می‌کنند.

مطمئن شوید که به‌طور منظم با تیم مراقبت از سرطان خود در مورد هر دردی که تجربه می‌کنید، از جمله درد جدید یا تغییر در درد و برنامه درمان درد خود صحبت کنید. مراقبت از علائم و عوارض جانبی، بخش مهمی از مراقبت‌های کلی سرطان شما است که **مراقبت تسکینی** یا **مراقبت حمایتی نامیده می‌شود**.

چه راهکارهایی می‌تواند به مدیریت درد کمک کند؟

ممکن است علاوه بر دارو به دنبال راه‌های جایگزینی برای مدیریت درد خود باشید. این تکنیک‌ها همچنین می‌توانند **استرس را کاهش دهند** و به درمان **افسردگی** و **اضطراب کمک کنند**.

برخی از این راهکارها، تمرین‌هایی هستند که می‌توانید به‌تنهایی انجام دهید. برای انجام برخی دیگر، به یک متخصص دارای مجوز یا گواهی نیاز دارید. قبل از امتحان این راهکارهای تسکین درد، با تیم مراقبت از سرطان خود صحبت کنید.

چگونه می‌توانم درد را به‌تنهایی کاهش دهم؟

نکات زیر راهکارهایی هستند که می‌توانید خودتان در خانه آنها امتحان کنید. این نکات می‌تواند برای مدیریت دردهای متناوب یا پیش‌رونده‌ای که در طول روز بروز می‌کنند، مفید باشد.

تنفس و مدیتیشن. تمرینات تنفسی ملایم می‌توانند درد را کاهش دهند، یا به شما در مقابله با درد کمک کنند. آنها می‌توانند به شما در آرامش و کاهش تنش کمک کنند. می‌توانید آنها را درحالی‌که روی صندلی نشسته‌اید و دست‌هایتان را در کنار خود قرار داده‌اید، انجام دهید یا می‌توانید آنها را درحالی‌که روی تخت دراز کشیده‌اید، انجام دهید.

در اینجا یک تمرین تنفسی وجود دارد که می‌توانید آن را امتحان کنید:

- درحالی‌که به آرامی تا ۳ شماره در ذهن خود می‌شمارید، از طریق بینی نفس بکشید.
- از طریق دهان نفس بکشید و یک‌بار دیگر بی صدا تا ۳ بشمارید.
- به مدت ۵ دقیقه ادامه دهید و به آرامی تا ۲۰ دقیقه در هر بار ادامه دهید.

تمرکز بر مباحث دیگر، راه دیگری برای دور کردن ذهن شما از درد است. برنامه‌های تلفن، فیلم‌ها و کتاب‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند به شما در یادگیری تکنیک‌های مختلف مدیتیشن کمک کنند. تمرینات مدیتیشن می‌تواند شامل تکرار بی‌صدای یک کلمه‌ی آرامش‌بخش باشد. یا ممکن است با تنفس، گرما، خنکی یا احساس آرامش را در نواحی دردناک بدن خود تصور کنید.

حواس پرتی. حواس پرتی تکنیک دیگری برای مدیریت درد است. می‌توانید با غوطه‌ور شدن در فعالیتی که از آن لذت می‌برید، مانند مطالعه، نقاشی یا تماشای تلویزیون، حواس خود را پرت کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که **خنده** می‌تواند به کاهش ناراحتی کمک کند، بنابراین تماشا یا گوش دادن به برنامه‌های طنز را در نظر بگیرید. با دوستان و خانواده صحبت کنید و بخندید. وقت خود را با **حیوانات خانگی خود بگذرانید**. یادگیری مهارتی جدید، مانند یک کاردستی، سرگرمی یا زبان جدید می‌تواند حواس پرتی خوبی باشد. همچنین می‌توانید با انجام فعالیت‌های خودمراقبتی که از آنها لذت می‌برید، مانند حمام یا دوش آب گرم، خود را آرام کنید.

تصویرسازی و تجسم. تصویرسازی و تجسم، ذهن شما را با تمرکز بر ایده‌های دیگر، از درد دور می‌کند. یکی از این تکنیک‌ها، "دستکش جادویی" نام دارد. قبل از تزریق، تصور کنید یک دستکش محافظ در دست دارید که از شما در برابر احساس درد محافظت می‌کند. شما همچنین می‌توانید صحنه‌ای آرامش‌بخش را تصور کنید یا خاطره‌ای لذت‌بخش را دوباره مرور کنید. تکنیک دیگر ایجاد یک تصویر ذهنی از نوری شفاف‌بخش است که درد را از بین می‌برد. یک درمانگر آموزش‌دیده می‌تواند تمرینات مختلفی را برای انجام در خانه به شما آموزش دهد.

استفاده از گرما و سرما برای درد. برای تسکین درد می‌توانید از کمپرس گرم و سرد، پدهای گرم‌کننده یا کیسه یخ استفاده کنید. با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد این رویکرد صحبت کنید تا بتوانید برنامه و ابزار مناسب را در اختیار داشته باشید. به‌خصوص در طول یا بعد از **پرتودرمانی** یا **شیمی‌درمانی**، دستورالعمل‌های لازم را دنبال کنید.

هنگام استفاده از گرما و سرما برای تسکین درد، مطمئن شوید که به پوست خود آسیب نرسانید. از پدهای حرارتی روی لباس، ملحفه یا حوله استفاده کنید تا خود را نسوزانید. بسته‌های یخ و کمپرس را در یک حوله بپیچید تا از پوست خود محافظت کنید. گرما یا سرما را مستقیماً به بخش‌های زیر اعمال نکنید:

- پوست برهنه یا آسیب‌دیده
- مناطقی که بی‌حس هستند، زیرا نمی‌توانید هیچ‌گونه ناراحتی یا آسیبی را از گرما یا سرما احساس کنید
- مناطقی که اخیراً پرتودرمانی داشته‌اند

دماهای مختلف سرد یا گرم را امتحان کنید تا روشی را بیابید که درد شما را تسکین دهد. همچنین می‌توانید برای تسکین بیشتر بین سرد و گرم جایگزین کنید. با اعمال گرما یا سرما به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در دمای متوسط شروع کنید.

چگونه متخصصان می‌توانند به مدیریت درد بدون دارو کمک کنند؟

گاهی اوقات ممکن است به تخصصی در مراقبت‌های حمایتی و تسکینی، داروی درد و/یا **درمان‌های یکپارچه/مکمل** برای کمک به مدیریت درد بخواهید. از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بخواهید که یک راهکار یا متخصص را توصیه کنند. هنگام کار با هر متخصصی، مطمئن شوید که او در مورد نوع سرطان شما و درمان‌هایی که دریافت می‌کنید اطلاع دارد، تا بتواند درمان را متناسب با آن انجام دهد.

ماساژ دادن. ماساژدرمانی ملایم می‌تواند به کاهش تنش، ناراحتی و درد کمک کند. افراد مبتلا به سرطان ممکن است به‌خصوص از ماساژ و یک نوع تخصصی به نام ماساژ آنکولوژی بهره‌برند. برای افرادی که مراقبت‌های تسکینی یا مراقبت‌های آسایشگاهی دریافت می‌کنند، انجمن آنکولوژی بالینی آمریکا (ASCO) توصیه می‌کند که در صورت احساس درد، ماساژ ممکن است ارائه شود. این انجمن، همچنین، توصیه می‌کند که ماساژ ممکن است برای هر کسی که پس از درمان سرطان سینه‌درد را تجربه می‌کند، ارائه شود.

سعی کنید ماساژ درمانگری را پیدا کنید که تجربه کمک به افراد مبتلا به سرطان را داشته باشد. داشتن تجربه به این دلیل مفید است که درک چگونگی تأثیر درمان‌های سرطان بر قسمت‌های مختلف بدن مفید است و ممکن است بخواهند تکنیک ماساژ را متناسب با شرایط بیمار تغییر دهند، مانند استفاده از فشار کمتر یا اجتناب از ماساژ نواحی خاص. مراقب شما همچنین می‌تواند تکنیک‌های ساده ماساژ را در خانه انجام دهد. این ممکن است شامل مالش ملایم، صاف و دایره‌ای پاها، دست‌ها یا پشت باشد. همچنین می‌توانید با اعمال فشار سبک به دست‌ها، بازوها، گردن و پیشانی، خود را ماساژ دهید.

طب سوزنی. **طب سوزنی** را می‌توان برای بسیاری از مشکلات مختلف از جمله درد استفاده کرد. این شکل از طب چینی شامل قرار دادن سوزن‌های مخصوص در قسمت‌های خاصی از بدن است. برخی از آزمایش‌های بالینی نشان داده‌اند که این روش، درد را تسکین می‌دهد. انجمن آنکولوژی بالینی آمریکا توصیه می‌کند طب سوزنی می‌تواند به هر کسی که درد ناشی از سرطان را تجربه می‌کند و هر کسی که جراحی سرطان

یا سایر روش‌های مرتبط با سرطان، مانند بیوپسی. **مغز استخوان را دریافت می‌کند، ارائه شود** همچنین انجمن انکولوژی بالینی آمریکا توصیه می‌کند برای بیمارانی که درد مفاصل ناشی از مهارکننده آروماتاز، نوعی درمان هورمونی، را تجربه می‌کنند، طب سوزنی ارائه شود.

طب فشاری و رفلکسولوژی. تمرین‌هایی مشابه طب سوزنی هستند، اما در طی این تمرینات، متخصص به جای سوزن از دستان خود برای اعمال فشار به نقاط خاصی از بدن استفاده می‌کند. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا توصیه می‌کند طب فشاری یا رفلکسولوژی ممکن است به هر شخص در حین دریافت درمان سیستمیک برای سرطان خود، مانند شیمی‌درمانی، درمان هدفمند، یا ایمونوتراپی، و همچنین هر شخص که جراحی سرطان یا سایر روش‌های درمان مرتبط با سرطان را دریافت می‌کند و درد را تجربه می‌کند، ارائه شود.

از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بخواهید که توصیه‌هایی در مورد طب سوزنی‌ها یا اقدامات انجام دهند. اگر طب سوزنی دریافت می‌کنید، حتماً به پزشکی با تجربه مراجعه کنید که فقط از سوزن‌های استریل استفاده می‌کند و ترجیحاً تجربه کار با افراد مبتلا به سرطان را دارد، بنابراین شرایط مناسب برای سلامتی بیمار رعایت شود.

بیوفیدبک بیوفیدبک به شما کمک می‌کند تا عملکردهای بدن خود را مانند ضربان قلب کنترل کنید. یک درمانگر آموزش دیده حسگرهای بدون درد را روی پوست شما قرار می‌دهد تا اطلاعاتی در مورد فرآیندهای بدن جمع‌آوری کند. سپس، درمانگر از این اطلاعات استفاده می‌کند تا به شما کمک کند تا بر ایجاد تغییرات کوچک در بدن خود تمرکز کنید. این تغییرات ممکن است شامل شل کردن عضلات خاص برای کاهش درد باشد.

تصاویر هدایت شده تصویرسازی هدایت‌شده تکنیکی است که در آن بر تصاویر ذهنی مثبت تمرکز می‌کنید تا به آرامستان کمک کند. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا توصیه می‌کند تصاویر هدایت شده ممکن است به هر کسی که درد ناشی از درمان سرطان را در ترکیب با آرامش پیش‌رونده عضلانی تجربه می‌کند، ارائه شود. آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی، شرایطی است که یک گروه از ماهیچه‌ها را در یک‌زمان منقبض می‌کنید و سپس قبل از حرکت به گروه بعدی از عضلات، آن تنش را رها می‌کنید.

هیپنوتیزم، هیپنوتیزم یک تکنیک آرام‌سازی است که در طی آن یک درمانگر آموزش‌دیده از تلقین‌های کلامی و تصاویر ذهنی برای کمک به شما برای رسیدن به حالت خلسه استفاده می‌کند. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا توصیه می‌کند هیپنوتیزم می‌تواند به هر کسی که در طی مراحل تشخیص یا درمان سرطان دچار درد می‌شود، ارائه شود.

موسیقی درمانی. در طول موسیقی درمانی، یک **موسیقی درمانگر** از صدا و موسیقی برای کمک به رفع عوارض جانبی سرطان و درمان آن از جمله درد استفاده می‌کند. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا توصیه می‌کند موسیقی درمانی ممکن است به هر کسی که درد ناشی از جراحی سرطان را تجربه می‌کند، ارائه شود.

مشاوره تغذیه. سرطان و درمان آن گاهی اوقات باعث **زخم‌های دهان، حالت تهوع** یا سایر مشکلات در تغذیه می‌شود. ممکن است تمایلی به خوردن انواع غذاهایی که به‌طور معمول از آن لذت می‌برید نداشته باشید و در دریافت مواد مغذی کافی دچار مشکل شوید.

دریافت نکردن کافی مواد مغذی مهم از غذا می‌تواند باعث درد یا ناراحتی بیشتر شود. متخصص تغذیه یا پزشک شما ممکن است به شما پیشنهاد کند عادات غذایی خود را تغییر دهید یا از مکمل‌ها برای کاهش این عوارض جانبی استفاده کنید.

فیزیوتراپی یا کاردرمانی. فیزیوتراپی می‌تواند به تسکین درد کمک کند. فیزیوتراپیست مشکلات عصبی، عضلانی و تناسب‌اندام را درمان می‌کند. درمانگر می‌تواند به شناسایی منبع درد و تقویت بدن شما کمک کند. آنها می‌توانند به شما یاد دهند که چگونه درد را با استفاده از تمرینات یا وسایل ساده تسکین دهید. این وسایل شامل آتل‌ها یا بریس‌ها می‌شود.

کاردرمانگر به افراد کمک می‌کند تا با بیماری، آسیب و ناتوانی زندگی کنند. گاهی اوقات کاردرمانگران به افراد مبتلا به سرطان کمک می‌کنند تا پس از درمان با درد کنار بیایند. به‌عنوان مثال، یک کار درمانگر ممکن است به فردی کمک کند تا از **ادم لنفاوی** پس از جراحی سرطان جلوگیری کند یا آن را مدیریت کند. لنف ادم تجمع دردناک مایع است که هنگام برداشتن غدد لنفاوی ایجاد می‌شود. همچنین ممکن است بخواهید به یک درمانگر متخصص در لنف ادم معتبر مراجعه کنید که در مدیریت ادم لنفاوی تخصص دارد.

هاتا یوگا. هاتا یوگا نوعی یوگا با سرعت کندتر است که بر تنفس تمرکز می‌کند. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا توصیه می‌کند که هاتا یوگا ممکن است به هر کسی که پس از درمان سرطان سینه یا سرطان سروگردن، درد را تجربه می‌کند، ارائه شود.

چگونه گروه‌های مشاوره یا حمایت می‌توانند به مدیریت درد کمک کنند؟

صحبت با یک **مشاور آموزش دیده** نیز می‌تواند به کاهش درد کمک کند. صحبت در مورد دردهای جسمی و روحی می‌تواند تنش را کاهش دهد. مشاور شما ممکن است تکنیک‌هایی مانند تمرینات تنفسی یا تجسم را، برای مدیریت درد به شما ارائه دهد ،

مراجعه به یک **گروه پشتیبانی سرطان** می‌تواند به شما کمک کند تا با تکنیک‌های مدیریت درد که برای دیگران مؤثر بوده است، آشنا شوید. شنیدن نحوه تجربه و مدیریت درد افراد مبتلا به سرطان ممکن است به کاهش احساس انزوا و تنهایی کمک کند.

پیگیری نتایج مدیریت درد

پیگیری نتایج تکنیک‌های مدیریت درد، می‌تواند به شما کمک کند تا دریابید، کدام تکنیک برای شما بهتر عمل می‌کنند. سعی کنید یک نمودار ساده از تکنیک‌های مدیریت درد مورد استفاده ایجاد کنید، از جمله یادداشت زمان انجام، نوع تکنیک، میزان درد شما در زمان شروع و اینکه بعد از انجام تکنیک چقدر بوده است. همچنین می‌توانید سطح فعالیت و خلق‌وخوی خود را در روز ثبت کنید که می‌تواند بر درد شما نیز تأثیر بگذارد. این جزئیات را به طور منظم پیگیری کنید.

سؤالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید

- آیا درد در هر مرحله‌ای از درمان سرطان من محتمل است؟ اگر بله، این درد تا چه زمانی ادامه می‌یابد؟
- در مورد دردی که تجربه می‌کنم به چه کسی اطلاع دهم؟ چقدر زود؟
- کدام تکنیک‌های مدیریت درد را به من توصیه می‌کنید؟
- کدام روش‌های بدون دارو برای تسکین درد می‌تواند به من کمک کند؟
- آیا باید با یک متخصص مراقبت تسکینی، یک درمانگر یا یک متخصص درمان مکمل به‌عنوان بخشی از مدیریت درد صحبت کنم؟
- در صورت ادامه یافتن درد با چه کسی تماس بگیرم؟

منابع مرتبط

درد: علل و تشخیص

درمان درد با دارو

ارزیابی درمان‌های مکمل و جایگزین

چگونه ذهن‌آگاهی به من کمک کرد تا با سرطان کنار بیایم