



Ontario Health
Cancer Care Ontario

كيفية التحكم في ألم السرطان

سيساعدك دليل المريض هذا في التعرف على ما يلي:

- الأنواع المختلفة من آلام السرطان
- أسباب آلام السرطان
- متى يجب أن تتحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول ألمك
- التحكم في ألم السرطان لديك
- أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول آلام السرطان

هذا الدليل مخصص للبالغين الذين يعانون من الألم قبل علاج السرطان أو أثناءه أو بعده ولعائلاتهم أو أصدقائهم أو مقدمي الرعاية. لا يحل هذا الدليل محل المشورة المقدمة من فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

ما هي آلام السرطان؟

عندما تصاب بألم السرطان:

- يمكن وصفه بأنه أمر مؤلم أو مسبب للمعاناة
- قد يأتي الألم ويذهب أو يكون معك طوال الوقت

أنت فقط من يعرف مقدار الألم الذي تشعر به وكيف يؤثر عليك. ليس عليك أن تتقبل الألم كجزء طبيعي من التعايش مع السرطان. قد يكون لديك نوع واحد أو أكثر من أنواع آلام السرطان المختلفة الموضحة أدناه:

ألم بالعظام يمكن أن يكون عميقاً أو عبارة عن خفقان أو نبض، وقد يكون الشعور به حاداً في بعض الأوقات. قد يزداد ألم العظام سوءاً عندما تتحرك.

ألم الأعصاب (اعتلال الأعصاب) قد يشبه الحرقان أو بألم إطلاق النار أو الثقب أو الطعن أو الوخز أو التنميل أو مثل تيار كهربائي. قد تشعر بألم الأعصاب عندما تتلامس أشياء مثل الملابس أو الماء الرياح مع جلدك.

ألم الأنسجة الرخوة (الحشوي) هو ألم في الأنسجة التي تحيط بالأعضاء داخل الجسم، على سبيل المثال الأوتار والأربطة وبعض العضلات. قد يبدو الأمر وكأنه ألم خفيف وعميق.

أسباب آلام السرطان

فيما يلي بعض الأمثلة على الأشياء التي يمكن أن تسبب ألم السرطان. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول ما قد يسبب لك الألم.

أسباب الألم عند الإصابة بالسرطان

الفحوصات والإجراءات
الطبية، مثل الخزعات
(يأخذ الطبيب قطعة
صغيرة من الورم
لفحصها)

الأعراض والآثار الجانبية
للسرطان والعلاجات مثل
الإمساك وتقرحات الفم

وجود ورم (نمو)
يضغط على الأعضاء
أو الأعصاب أو أجزاء
الجسم مثل العظام

أخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك (الطبيب أو الممرضة) على الفور إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- ألم لا يزول، أو يزداد سوءاً
- ألم جديد لم تشعر به من قبل
- ألم عند التنفس بعمق
- ضعف مفاجئ في الساق، خاصة إذا كان لديك ألم في الظهر

التحكم في ألم السرطان

عند التمكن من التحكم في ألم السرطان، سوف تتمكن من القيام بما يلي:

- النوم وتناول الطعام بشكل أفضل
- الاستمتاع بوقتك مع العائلة والأصدقاء
- القيام بعملك وهواياتك

تتضمن الأشياء التي يمكنك القيام بها للتحكم في ألم السرطان ما يلي:

1. تناول مسكنات الألم
2. حركة الجسم
3. تجربة جلسات التفكير والجلسات المكملة الأخرى
4. أخذ علاجات أخرى بالشكل الذي يوصي به فريق الرعاية الصحية

قد يختار فريق الرعاية الصحية الخاص بك أسلوبًا لإدارة الألم يعتمد على تسكين الألم. الرعاية الخاصة بتسكين الألم تركز على تخفيف الأعراض ومساعدتك على الشعور بالراحة. يمكن لهذا النوع من الرعاية أن يساعد الناس في جميع مراحل السرطان والعلاجات، وليس فقط أولئك في نهاية العمر.

أدوية تسكين الألم

للسيطرة على ألمك قدر الإمكان، سيخطط فريق الرعاية الصحية الخاص بعناية للأمور التالية:

- نوع وكمية مسكنات الألم التي تتناولها
- كم مرة ستتناول دوائك

اتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك في أقرب وقت ممكن إذا كنت لا تزال تعاني من الألم أثناء تناول مسكنات الألم.

قد تحتاج إلى تناول مجموعة من الأدوية الموصوفة والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية لعلاج ألمك.

قد تأتي الأدوية الموصوفة للألم في شكل حبوب أو كريمات أو أشكال أخرى. قد تشمل أدوية تسكين الألم الموصوفة من الطبيب ما يلي:

- المواد الأفيونية، وهي أدوية قوية لتسكين الألم مثل المورفين
- دواء لعلاج الآلام الأعصاب
- الاسترويد (المنشطات) لتقليل الالتهاب (التورم) أو إبطاء جهاز المناعة

الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية يمكن شراؤها من الصيدلية أو المتجر بدون وصفة طبية. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل تناول أي أدوية بدون وصفة طبية للتأكد من أنها آمنة بالنسبة لك.

قد تشمل الأدوية المسكنة للألم التي لا تحتاج إلى وصفة طبية ما يلي:

- أسيتامينوفين (Tylenol™)
- إيبوبروفين (Advil™ أو Motrin™)
- أدوية إرخاء العضلات (مثل Robaxacet™) وأدوية التدليك (مثل Voltaren™)

عادةً ما يعمل دواء تسكين الألم بشكل أفضل عند تناوله وفقًا لجدول زمني. منع الألم أسهل من إيقافه بعد أن يبدأ الشعور به. سوف يتعاون فريق الرعاية الصحية معك للتأكد من أنك تشعر بالراحة قدر الإمكان في جميع الأوقات. لا تحتفظ بأدوية تسكين الألم إذا ازداد الشعور بالألم بعد ذلك.

الألم الطارئ هو أي نوع من الألم يحدث ما بين فترات تناول الجرعات المعتادة لأدوية تسكين الألم. قد يحدث الألم الطارئ فجأة أو في وقت لا تتوقع حدوثه فيه. الشعور بالألم طارئ لا يعني أن حالة السرطان تزداد سوءًا أو أن لديك مشكلة أخرى.

لمنع الألم الطارئ، تناول أدوية تسكين الألم في موعدها المحدد حتى إذا لم تكن تشعر بالألم.

أمور مهمة يجب معرفتها عند تناول أدوية تسكين الألم المستندة على المواد الأفيونية

أدوية الألم المستندة إلى مواد أفيونية تسبب الإمساك.

قد يطلب منك فريق الرعاية الصحية تناول ملين يوميًا لمساعدتك على التبرز أثناء تناول هذه الأدوية.

القلق بشأن الإدمان والاعتماد على هذه المواد هو أمر طبيعي.

إدمان الأدوية الأفيونية ليس شائعًا للأشخاص المصابين بالسرطان ولكن يمكن أن يحدث حتى إذا تم استخدام المواد الأفيونية على النحو الموصوف.

الاعتماد على المواد ليس إدمانًا. الاعتماد على هذه المواد يقصد به الحالة التي فيها يعتاد جسمك على عقار بعد تناوله بانتظام. يمكن أن تحدث أعراض مزعجة إذا توقفت عن تناول الدواء بشكل سريع. سيساعدك فريق الرعاية الصحية في وضع خطة للتوقف عن تناول مسكنات الألم ببطء.

إذا توقفت دواء تسكين الألم عن السيطرة على ألمك.

لأسباب عديدة، قد يزداد الألم سوءًا أو يصعب السيطرة عليه في بعض الأحيان. قد يحتاج فريق الرعاية الصحية الخاص بك إلى تغيير كمية أو نوع دواء تسكين الألم الذي تتناوله.

يمكن لفريق الرعاية الصحية مساعدتك في الحالات التالية:

- إذا كان لديك صعوبة في تذكر تناول أقراص الدواء
- إذا كنت تحتاج إلى مساعدة في وضع جدول زمني لتناول أقراص الدواء في الوقت الصحيح
- إذا كنت تفوت تناول جرعة من الدواء
- إذا كنت تشعر أن مسكنات الألم لا تعمل كما ينبغي
- إذا كنت تعاني من آثار جانبية من دواء تسكين الألم

القنب (الماريجوانا) لتسكين الألم

يرغب العديد من الأشخاص المصابين بالسرطان في تجربة أشكال مختلفة من القنب للمساعدة في علاج الأعراض والآثار الجانبية للمرض.

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول ما إذا كان القنب قد يساعد في تخفيف الألم لديك.

ممارسة التمارين أو تحريك الجسم لتخفيف الألم

قد تساعد الحركات أو التمارين الصغيرة والبسيطة في تخفيف الألم. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك للتأكد من أن الأنشطة التي تختارها مناسبة لك.

يمكنك تجربة ما يلي:

- النهوض للحصول على كوب ماء أو وجبة خفيفة
- الجلوس بدلاً من الاستلقاء
- المشي إلى نهاية ممر سيارتك أو صعوداً وهبوطاً في المدخل
- الإطالة برفق

إذا كنت نشطاً بالفعل، فتحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية الحفاظ على روتين التمرين الخاص بك بأمان.

قد يقترح الفريق عليك أيضاً التحدث إلى:

- معالج بدني
- أخصائي علاج وظيفي
- مختص تدليك مسجل

لمزيد من المعلومات حول التمرين، يرجى مراجعة دليل التمرين وورقة تحديد الأهداف (cancercare.on.ca/symptoms).

الاعتناء بصحتك العقلية والجسدية

إن ذهنك وجسدك ومشاعرك متصلة ببعضها بشكل وثيق. قد يكون التعامل مع الألم أمرًا مزعجًا ومجهدًا ويمكن أن تزيد هذه المشاعر من حدة ألمك.

قد يكون من المفيد لك القيام بـ:

- تحدث إلى شخص تثق به حول طبيعة شعورك بالألم
- التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك أو مستشار صحي
- التحدث إلى قائدك الروحي أو الديني إذا كان هذا الأمر يمنحك الراحة
- الانضمام إلى مجموعة خاصة للمساعدة الذاتية أو إدارة الألم لتتعلم كيفية إدارة ألمك. اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول البرامج في مجتمعك

قد تساعدك الأنشطة التالية على الاسترخاء أو إبعاد عقلك عن الألم:

- تمارين التنفس العميق أو التأمل
- الأنشطة التي تستمتع بها مثل الألغاز أو الحرف اليدوية أو الهوايات أو مشاهدة التلفزيون
- المشي في الخارج، أو القيام باليستنة، أو الاستمتاع بالطبيعة، أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى

إذا كان الألم يجعلك حزينًا أو متوترًا أو قلقًا، فتحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن هذه المشاعر.

علاجات السرطان

العلاج الإشعاعي قد يساعد في السيطرة على الألم، خاصة للأشخاص المصابين بالسرطان الذي انتشر في العظام. يمكن أن تساعد العلاجات الكيميائية أيضًا في تخفيف الألم لبعض الأشخاص.

استخدام التدفئة و/أو الثلج

قد يساعد استخدام التدفئة و/أو الثلج على الجسم في تسكين ألم السرطان الخفيف. يمكن أن تخفف الحرارة من آلام العضلات ويمكن أن يساعد الثلج في تخدير المنطقة.

قد لا تكون الحرارة والثلج آمنين إذا كنت تتلقى علاجًا إشعاعيًا أو علاجًا كيميائيًا أو إذا كان لديك تميل من تلف الأعصاب.

يجب التحقق مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل تجربة هذه الطرق.

العلاجات التكميلية

العلاجات التكميلية هي علاجات يمكنك تجربتها جنبًا إلى جنب مع علاجات السرطان المعتادة لمساعدتك في التحكم بالألم. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل تجربة أي علاجات تكميلية للتأكد من أنها آمنة بالنسبة لك.

يمكنك أن تجرب:

- جلسات العلاج بالتدليك
- جلسات العلاج باستنشاق الروائح
- جلسات الموسيقى
- جلسات التدليك الانعكاسي (ريفلوكسولوجي)
- العلاج بالإبر
- العلاج بالتحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد (جهاز TENS)
- العلاج بالطاقة الداخلية للجسم (ريكي)
- العلاج بالتنويم الإيحائي

لمزيد من المعلومات حول هذه العلاجات، يرجى زيارة موقع الجمعية الكندية للسرطان **CanadainCancer Society** على cancer.ca

التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن الألم.

لا تخف من إخبار فريق الرعاية الصحية الخاص بك أنك تتألم.

صِف ألمك لفريق الرعاية الصحية الخاص بك

يحتاج فريق الرعاية الصحية الخاص بك إلى معرفة تفاصيل حول ألمك حتى يتمكنوا من مساعدتك على الشعور بالتحسن.

فكر في إجاباتك على الأسئلة التالية لكي تصف ألمك لفريق الرعاية الصحية الخاص بك:

- كيف تصف شعورك بالألم؟ هل هو إحساس بحرقان أم وجع أم وخز أم إحساس بالثقب أم خفقان، وما إلى ذلك؟
- هل تصف ألمك بأنه خفيف أم متوسط أم شديد؟
- ما الذي يجعل ألمك يقل؟ ما الذي يجعل ألمك يزيد؟
- هل يزول ألمك أو يتحسن عند تناول دوائك؟
- هل يعيق ألمك ممارستك لأنشطتك اليومية واعتنائك بنفسك؟
- هل يسبب لك الألم التوتر؟

استخدم دفتر يوميات لتتبع الألم

مفكرة الألم هي مساحة لتسجيل تفاصيل حول ألمك. يمكن أن تساعدك مفكرة الألم في معرفة كيف يتغير ألمك بمرور الوقت وما يجعله أفضل أو أسوأ.

فيما يلي عينة من مذكرات الألم* التي يمكنك استخدامها لكتابة معلومات عن ألمك.

قصة المريض:

”الاحتفاظ بمذكرات الألم هو أداة رائعة للتواصل بيني وبين طبيبي. سويًا يمكننا فهم كيفية تعديل أدويتي للمساعدة في تحسين ما أشعر به.“

النقاط الأساسية:

- لا يتعين عليك الحياة مع الألم. يمن علاج ألم السرطان لمساعدتك في الحياة بشكل مريح
- تناول مسكنات الألم والقيام بعلاجات أخرى معًا من المحتمل أن يعمل بشكل مثالي لعلاج ألمك
- تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول ألمك بشكل مستمر. أعلمهم بأية تغييرات تشعر بها

أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول الألم

انتقل إلى المواقع أدناه للحصول على مزيد من المعلومات وخدمات الدعم.

مواقع الويب:

- Ontario Health (Cancer Care Ontario) •
cancercare.on.ca
- الجمعية الكندية للسرطان:
cancer.ca الهاتف: 1-888-939-3333

خدمات الدعم:

محدد موقع خدمات الجمعية الكندية للسرطان:

cancer.ca/csl

خدمة دعم الزملاء للجمعية الكندية للسرطان:

cancer.ca/support

للحصول على معلومات حول إدارة الأعراض الأخرى، يرجى الانتقال إلى:

cancercare.on.ca/symptoms

تستند التوصيات الواردة في هذا الدليل إلى الأدلة المنشورة وإجماع الخبراء.

تم العثور على مذكرات الألم الصادرة عن جمعية السرطان الأمريكية هنا في وقت الطباعة:
cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf

تم إنشاء دليل المريض هذا بواسطة Ontario Health (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو) لتزويد المرضى بمعلومات حول الألم. يجب استخدام هذا الدليل للمعرفة فقط ولا يحل محل المشورة الطبية. لا يتضمن هذا الدليل جميع المعلومات المتوفرة حول إدارة الألم. توجه بالأسئلة دائماً لفريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف. لا تقوم المعلومات الواردة في هذا الدليل بإنشاء علاقة طبيب ومريض بينك وبين Ontario Health (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو).

تحتفظ Ontario Health (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو) بجميع حقوق النشر والعلامات التجارية وجميع الحقوق الأخرى الواردة في الدليل، بما في ذلك جميع النصوص والصور الرسومية. لا يجوز استخدام أو إعادة إنتاج أي جزء من هذا المورد - إلا للاستخدام الشخصي - أو توزيعه أو نقله أو "نسخه" بأي شكل من الأشكال أو بأي وسيلة دون الحصول على إذن كتابي مسبق من Ontario Health (رعاية مرضى السرطان في أونتاريو).

لأدلة أخرى للمريض، يرجى زيارة:
cancercare.on.ca/symptoms

هل تحتاج إلى هذه المعلومات بتنسيق مناسب لذوي الاحتياجات الخاصة؟

1-877-280-8538، TTY 1-800-855-0511، info@ontariohealth.ca