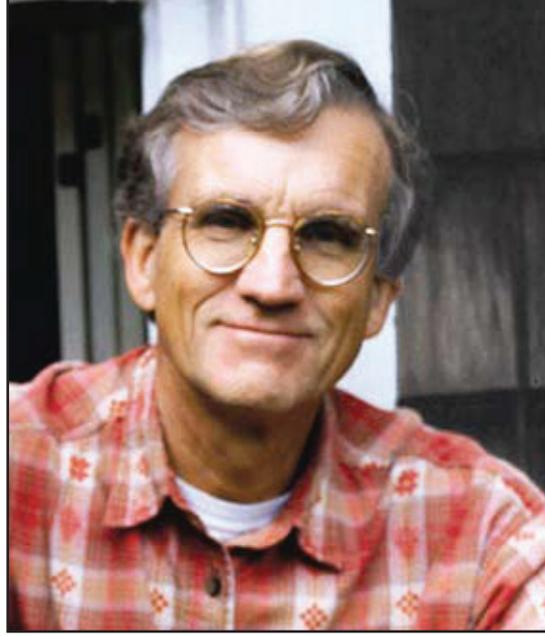


الألم

من المهم أن تعالج الألم.

إذا ما وجدت معاناة الألم، محاولة تحمله. هناك الكثير من العقاقير التي تخفف من الألم أو تهيئه تمامًا. عليك بالحديث مع الطبيب عن العقاقير التي من شأنها التحسين من حالتك. وعليك بالسؤال أيضًا عن الأساليب الأخرى مثل التدليك والعلاج بالوخز التي قد تساعدك أيضًا. لتتذكر، أن التخفيف من الألم سيمنحك شعورًا بالقوة والتحسن.

أعط الطبيب أو الممرضة قائمة بجميع العقاقير التي تتناولها.



نصائح للاستفادة القصوى من العقار المسكن:

- **السؤال عن الجرعة التي يجب أن تتناولها.** وتناول الجرعة الصحيحة من العقار التي من المفترض تناولها كل مرة.
- **السؤال عن متى يجب تناول العقار المسكن.** إن تناول العقار المسكن في غير موعده قد يضعف فاعليته وقد لا يعمل جيدًا.
- **أخبر الطبيب أو الممرضة إذا كان الألم لا يزول بعد تناول العقار.**
- **أخبر الطبيب أو الممرضة عند الشعور بالألم، ولم يحن موعد تناول العقار بعد.**
- **لا تتوقف عن تناول العقار المسكن إذا لم يخبرك الطبيب بهذا.**
- **التواصل مع الطبيب أو الممرضة أو موظف الخدمة الاجتماعية عند الحاجة للمساعدة لتغطية تكاليف العقار المسكن.**

"كنت قلقًا من أن أدمن المسكنات، ثم تحدثت مع الطبيب، وأخبرني بأن علاج الألم جزء مهم من علاج السرطان؛ لذا أصبحت أتناول الآن العقار المسكن في موعده وأصبحت قادرًا على الاستمتاع بالحياة بشكل أفضل".

اتصل بالطبيب أو الممرضة في حال حدوث الأمور التالية:

- **عدم تحسن الألم أو زواله.**
- **يعود الألم للظهور بسرعة.**
- **يجعل الألم من الصعب عليك أن تأكل أو تنام أو تعمل أو تلعب.**
- **شعرت بالألم في جزء جديد من جسدك.**
- **لم يعد العقار المسكن يعمل معك جيدًا أو بالسرعة المناسبة كما كان من قبل.**

راقب الألم

دون ملاحظات يومية عن أي ألم تشعر به، مما سيساعدك على التحدث مع الطبيب أو الممرضة. استخدم مفكرة أو ورقة منفصلة لملء البيانات التالية.

1. الألم خفيف، حاد، حارق، قوي، _____
(أضف كلماتك إذا كان ما سبق لا يعبر عن الألم الذي يشعر به).
2. على مقياس من 1 إلى 10، حيث تكون 10 هي أقوى ألم تشعر به و 1 هو أخف ألم تشعر به، أشعر بأن قوة الألم هي: _____
3. أشعر بأشد ألم عندما: _____
4. الأمور التي لا يمكنني القيام بها بسبب الألم هي: _____
5. الأمور التالية تزيد من الألم: _____
6. الأمور التالية تخفف من الألم: _____

أخبر الطبيب أو الممرضة في الحالات التالية:

- الشعور بالغثيان.
 - الشعور بالرغبة في النوم.
 - الشعور بالإمساك أو الفضلات الجافة.
- إذا لم تنته هذه المشكلات وحدها بعد عدة أيام، فعادة ما يجب علاجها.

قد تحتاج إلى المزيد من العقار المسكن أو إلى عقار جديد.

من الطبيعي أن يعتاد جسدك العقار المسكن. وقد لا يكون مؤثراً مثلما كان في البداية. يطلق على هذا الأمر "التعود"، ويحدث هذا الأمر للكثير من الناس. إذا ما حدث لك هذا الأمر، فإنه يجب أن يغير الطبيب لك العقار المسكن على الفور أو يغير من طريقة تناوله.

لن تدمن على المسكنات إذا ما تناولت العقاقير المسكنة بالطريقة الصحيحة. لا ينصح بالتخوف من طلب جرعات أكبر من المسكنات عند الشعور بالألم.

إذا ما حان وقت التوقف عن تناول العقاقير المسكنة، فسيخبرك الطبيب بتناول جرعات أقل من العقار يوماً بعد آخر، مما سيساعد جسدك على التعود على التغيير الجديد.

