



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان

فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر

برنامه کنترل درد بیمار سرطانی



ساناز عبدالرضایپور

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: طوبی کوشکی

مدیر پرستاری

بهمن ماه ۱۴۰۲

منبع: American Cancer Society 2018 WebMD 2017

www.cnin.ir  
EU-B-004/02

### صحبت کردن در مورد درد سرطان :

اولین قدم در ایجاد یک برنامه کنترل درد، صحبت کردن با تیم مراقبت از سرطان در مورد درد است. شما باید قادر به توصیف درد خود برای خانواده یا دوستان باشید. اگر خیلی خسته هستید یا با درد بسیار زیاد صحبت می کنید از آنها بخواهید که در مورد درد شما با تیم مراقبت از سرطان صحبت کنند. رتبه بندی درد، یک روش مفید برای توصیف میزان دردی است که احساس می کنید .

### استفاده از مقیاس شدت درد سرطان :

سعی کنید سطح درد خود را از ۰ تا ۱۰ بیان کنید. اگر درد نداشته باشید، آنرا ۰ بدهید. اعداد بالاتر نشانه درد بیشتر می باشد .  
**10** معنی بدترین درد است که می توانید تصور کنید .

بعنوان مثال، می توان گفت، "در حال حاضر، درد من ۷ در مقیاس ۰ تا ۱۰ است".  
بدون درد «۰» «۱» «۲» «۳» «۴» «۵» «۶» «۷» «۸» «۹» «۱۰» بدترین درد

شما می توانید با مقیاس رتبه بندی فوق موارد زیر را توصیف کنید :

• شدت درد شما در بدترین حالت چقدر است؟

• درد شما در اغلب مواقع چه حالتی دارد؟

• شدت درد شما در بهترین حالت چقدر است؟

• چگونه درد شما با درمان تغییر می کند؟

موارد زیر را به تیم مراقبت از سرطان، خانواده و دوستانتان بگویید :

• کجا احساس درد می کنید؟

• چه چیزی احساس می کنید (به عنوان مثال،

تیز، کسل کننده، سوزش، خارش، خنجری،

تیر کشنده، ثابت).

• چقدر درد (با استفاده از مقیاس ۰ تا ۱۰) قوی

است؟

• چه مدت طول می کشد؟

• چه چیزی درد را تسکین می دهد؟ چه چیزی

باعث درد می شود؟

• چگونه درد بر زندگی روزانه تاثیر می گذارد؟

• چه داروهایی برای درد مصرف می کنید؟ و

آنها چقدر درد را کم میکنند؟

ممکنست تیم مراقبت از سرطان بخواهد موارد

زیر را بداند :

• تمام داروهایی که در حال حاضر مصرف می

کنید، از جمله ویتامین ها، مواد معدنی، گیاهان،

مکمل ها و داروهای غیر تجویزی.

- از داروی کوتاه اثر مانند دستورا عمل استفاده کنید. منتظر درد نباشید - اگر درد شروع شود، کنترل آن سخت تر می شود .
- اطمینان حاصل کنید که تنها یک پزشک داروی درد را تجویز می کند. اگر پزشک دیگری دارو را تغییر دهد، دو پزشک باید در مورد درمان با یکدیگر صحبت کنند .
- داروهای درد تمام نشود. به یاد داشته باشید که برای تقریباً تمام داروهای درد نیاز به نسخه است - داروخانه ها همیشه از آنها در انبار ندارند. چند روز طول می کشد تا دارو را دریافت کنید، پس زمان خود را برای تاخیر تنظیم کنید .
- داروهای ضد درد را از دسترس کودکان، حیوانات خانگی و دیگران که ممکن است آنها را مصرف کنند دور نگه دارید .
- داروهای دیگر مصرف نکنید . ممکنست داروهایی که به دوست یا خویشاوندان کمک می کند برای شما مناسب نباشد .
- از داروهای ضد درد قدیمی یا داروهایی که برای مشکلات دیگر استفاده می شود استفاده نکنید. ممکن است داروهای قدیمی برای شما مناسب نباشد .
- گزارش درد خود را حفظ کنید ممکنست یک رکورد یا یک دفترچه خاطرات برای بازبایی جزئیات درد (هر چه می توانید ثبت آنرا آسان سازید) مفید باشد.

- آیا باید مسکن را با غذا مصرف کنم؟
- چقدر مایع باید با دارو بخورم؟
- چه مدت طول می کشد تا دارو اثر کند؟
- آیا بعد از مصرف داروهای ضد درد، میتوان الکل نوشید یا رانندگی کرد؟ محدودیت های من چه زمانی باید باشد؟
- چه داروهای دیگری را می توان با داروی درد استفاده کرد؟
- چه داروهایی را نباید هنگام مصرف داروهای درد، مصرف می کنم؟
- عوارض جانبی احتمالی دارو چیست؟ چگونه می توانم از آنها جلوگیری کنم؟ اگر به آنها دچار شدم چه باید بکنم؟

### درست کردن اغلب قسمتهای برنامه کنترل درد :

- برا اطمینان از اینکه برنامه کنترل درد شما به خوبی کار می کند به موارد زیر توجه کنید:
- اگر داروهای ضد درد را در یک برنامه منظم (بطور کلی) برای کنترل درد مزمّن استفاده می کنید، آن را سر وقت مصرف کنید حتی اگر درد نداشته باشید .
- دوز داروی برنامه ریزی شده را از دست ندهید. هرچه درد بیشتر شود، کنترل آن سخت تر است .

- داروهای درد که قبلاً مصرف کرده اید، از جمله مواردی که برای شما موثر بوده است .
- هنگام کار بر روی یک برنامه کنترل درد هر گونه آلرژی شناخته شده به دارو، غذا، رنگ، یا مواد افزودنی، کمک می کند. تمام داروهای خود، ویتامین ها، مواد معدنی، گیاهان و داروهای بدون نسخه را با خود ببرید. آنها را به تیم مراقبت از سرطان نشان دهید و توضیح دهید که چگونه آنها را می گیرید .

### سوالاتی که ممکنست بخواهید درمورد داروهای درد بپرسید عبارتند از :

- نام های مختلف این دارو چیست؟
- چقدر باید بپردازم؟ (دوز چقدر است؟)
- آیا می توانم آنرا به صورت منظم مصرف کنم یا تنها زمانی که درد دارم استفاده کنم؟ اگر فقط وقتی که من به آن نیاز دارم، باید استفاده کنم تا چقدر از آنرا میتوانم بگیرم؟
- چگونه می توانم آن را مصرف کنم؟
- اگر درد من کم شود، آیا می توانم بیشتر بخورم؟ اگر چنین است، چقدر؟
- آیا قبل از افزایش دوز، باید با شما تماس بگیرم؟
- اگر فراموش کنم که آن را مصرف کنم چکار کنم؟