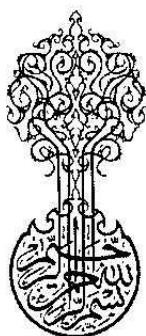


۲۰۰۸۱۳



حمایت از کنترل درد برای افراد دارای سرطان

مؤسسه ملی سرطان

کتاب زیست‌شناسی نووا - نیویورک

مترجمین:

علی رسولی

مجتبی دهقان

زهرا قنبری زرنندی

مجموعه‌های متمرکز پژوهشی روانشناسی سلامت

شاپک	۱۵۰۰۰ ریال: ۲-۳۰-۶۲۳۲-۶۷۸
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۸۹۳۶۶:
عنوان و نام پدیدآور	حمایت از کنترل درد برای افراد دارای سرطان/ موسسه ملی سرطان؛ مترجمین علی رسولی، مجتبی دهقان، زهرا قنبری زرنندی.
مشخصات نشر	تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۹۱ص.: مصور، جدول.
فروست	مجموعه‌های متمرکز پژوهشی روانشناسی سلامت.
موضوع	سرطان -- درد -- درمان
موضوع	Cancer Pain -- Treatment:
رده بندی دی‌سی	۹۹۴/۶۱۶:
رده بندی سبک	RC۱۳۹۷۲۶۲/ج۸:
شناسه افزوده	رسولی، علی، ۱۳۶۸-، مترجم
شناسه افزوده	Rasoli, Ali
شناسه افزوده	دهقان، مجتبی، ۱۳۶۶-، مترجم
شناسه افزوده	Dehghan, Mojtaba:
شناسه افزوده	قنبری زرنندی، زهرا، ۱۳۵۲-، مترجم
شناسه افزوده	موسسه ملی سرطان آمریکا
شناسه افزوده	(National Cancer Institute /U.S.)
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا:

حمایت از کنترل درد برای افراد دارای سرطان

مؤسسه ملی سرطان: کتب زیست‌پزشکی نووا - نیویورک

مترجمین: علی رسولی، مجتبی دهقان، زهرا قنبری زرنندی

ناشر: آذرین مهر

شاپک: ۲-۳۰-۶۲۳۲-۶۷۸-۹۷۸

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد



تهران: خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول واحد ۴ -

۳۰-۲۹-۶۶۹۷۸-۶۶۶۶۶۶۶۶

مفاخری ۰۹۱۲۵۴۵۵۰۰۸

انتشارات آذرین مهر

فهرست مطالب

۶	 مقدمه
۹	 فصل ۱
۹	 آنچه که نیاز است شما در مورد درمان درد سرطان بدانید
۹	 مجبور نیستید دردتان را قبول کنید
۱۳	 فصل ۲
۱۳	 انواع و علل درد سرطان
۱۳	 انواع مختلف درد
۱۴	 دلیل درد سرطان چیست؟
۱۷	 فصل ۳
۱۷	 در مورد دردتان صحبت کنید
۱۷	 کنترل درد بخشی از درمان است:
۱۷	 کنترل درد بخش مهمی از درمان کلی سرطان شماست
۲۰	 در مورد دردتان صحبت کنید
۲۰	 دردتان را توصیف و درجه‌بندی کنید
۲۴	 باورهای خود را به اشتراک بگذارید
۲۵	 فصل ۴
۲۵	 برنامه کنترل درد
۲۵	 برنامه کنترل درد برای شما مؤثر است
۲۶	 یک لیست از تمام داروهای خود نگه دارید
۲۸	 نا امید نشوید، درد شما قابل مدیریت است
۲۹	 فصل ۵

۲۹	داروهایی برای درمان درد سرطان
۲۹	بیش از یک راه برای درمان درد وجود دارد
۳۴	چه وقت از مصرف داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی خودداری کنید؟
۳۵	تسکین یافتن با داروهای اپیوئیدی
۳۶	مدیریت و پیشگیری از عوارض جانبی
۳۹	شروع مصرف یک داروی جدید ضد درد
۴۲	داروها را چگونه باید مصرف کنید؟
۴۷	سایر روشهای رهایی از درد
۴۹	فصل ۶
۴۹	تحمل دارویی و استامینوفن
۴۹	هنگام درمان درد سرطان، اعتنا داشته باشید که چه دارویی را می‌دهد
۵۳	فصل ۷
۵۳	سایر روشهای کنترل درد
۵۴	طب سوزنی
۵۵	بیوفیدبک
۵۵	توجه برگردانی
۵۶	گرما و سرما
۵۷	هیپنوز
۵۸	تصویرسازی ذهنی
۵۹	ماساژ دادن
۵۹	مراقبه
۶۱	آرامسازی
۶۲	سایر روشها
۶۵	فصل ۸

۶۵	احساسات و درد شما
۶۷	نا امید نشوید
۷۰	مسائل خانوادگی قبل از ابتلای شما به سرطان
۷۱	فصل ۹
۷۱	بیمه
۷۲	سایر توصیه‌ها
۷۳	نکاتی برای طرفه‌چیزی مالی در داروهای درد
۷۵	انعکاس
۷۶	ثبت کنترل درد
۷۹	چگونگی استفاده از سرسای زهنی
۸۱	تمرینات آرامشبخش
۸۳	واژه‌هایی برای دانستن

مقدمه

ابتلا به بیماری سرطان به این معنا نیست که درد خواهید داشت. بلکه شما در صورت استفاده از دارو و یا سایر درمان‌ها، می‌توانید بسیاری از دردهای خود را مدیریت کنید. این کتابچه به شما نشان خواهد داد که برای پیدا کردن بهترین راه کنترل دردهای‌تان، چگونه با پزشکان، پرستاران و دیگران همکاری کنید. در مورد علل درد، داروها، چگونگی صحبت با پزشک‌تان و موارد دیگری که ممکن است به شما کمک کنند، بحث خواهد شد.

فصل ۱ - افراد مبتلا به سرطان همیشه درد ندارند. هر فردی متفاوت از دیگری است. اما اگر درد سرطان را تجربه می‌کنید، باید بدانید که مجبور به پذیرش آن نیستید. تقریباً همیشه می‌توان درد را تسکین داد.

فصل ۲ - درد سرطان می‌تواند از حیف تا بسیار شدید باشد. بعضی روزها ممکن است بدتر از روزهای دیگر باشد. این درد می‌تواند ناشی از خود بیماری سرطان، درمان آن و یا هر دو باشد. همچنین ممکن است دردی را تجربه کنید که هیچ ارتباطی با سرطان شما ندارد. برخی افراد نیز ممکن است مشکلات دیگر سلامتی، سردرد و یا آسیب‌های عضلانی را تجربه کنند. اما قبل از مصرف هرگونه داروی بدون نسخه برای تسکین دردهای روزمره، همیشه با پزشک خود مشورت کنید.

فصل ۳ - مهم‌ترین عضو تیم درمانی، خود شما هستید. شما تنها کسی هستید که دقیقاً می‌دانند دردتان چه احساسی دارد. صحبت کردن در مورد درد مهم است. این امر می‌تواند بازخوردهایی را برای تیم درمانی شما فراهم کند که برای کمک به بهتر شدن حال شما و اینکه احساس بهتری داشته باشید، به آن نیاز دارند.

فصل ۴ - برنامه کنترل درد برای شما و بدن‌تان طراحی خواهد شد. هر فردی برنامه کنترل درد متفاوتی دارد. حتی زمانی که نوع سرطان شما و یک فرد دیگر مشابه باشد، برنامه شما ممکن است متفاوت باشد.

فصل ۵ - پزشک داروهایی را براساس نوع درد و شدن آن برای شما تجویز می‌کند. در مطالعات نشان داده شده که این داروها به کنترل درد سرطان کمک می‌کنند. پزشک‌ها از سه گروه دارویی غیراپیوئید، اپیوئید و سایر انواع داروها استفاده می‌کنند. همچنین ممکن است شما اصطلاح ضد درد (مسکن) را نیز شنیده باشید که در مورد داروهای تسکین‌دهنده درد به کار می‌رود. این (مطالب) می‌توانند در شناسایی انواع داروها، چرایی و چگونگی استفاده از آن‌ها، چگونگی تهیه و همچنین عوارض جانبی آن‌ها به شما کمک کنند.

فصل ۶ - اعتیاد زمانی روی می‌دهد که فرد نتواند جستجو کردن و وسوسه خود در مورد چیزی را کنترل کند. در واقع فقط یک کار را با وجود زیان‌های آن ادامه می‌دهد. افرادی که سرطان دارند اغلب برای کنترل درد خود به داروهای قوی نیاز دارند. هنوز هم برخی افراد به علت ترس از اعتیاد به این داروها، آن‌ها را مصرف نمی‌کنند. همچنین ممکن است اعضای خانواده نیز در مورد اعتیاد فرد داروهای ضد درد، نگران باشند. بنابراین ممکن است او را تشویق کنند که در یک دوز ثابت باقی بماند (یعنی از او بخواهند که دوز مصرف دارو را افزایش ندهد). اگرچه قصد آنها مثبت است، اما بهتر است داروها را همان‌گونه که تجویز شده‌اند، مصرف کنید.

فصل ۷ - همراه با داروهای درد، تیم مراقبت از سلامت ممکن است به شما پیشنهاد کنند سایر روش‌های کنترل درد را نیز استفاده نمایید. در هر حال برخلاف داروهای درد، برخی از این روش‌ها در مطالعات مرتبط با درد سرطان، مورد آزمایش قرار نگرفته‌اند. اما این روش‌ها می‌توانند کیفیت زندگی شما را با وجود درد، استرس، اضطراب و مقابله با سرطان افزایش دهند. برخی از این روش‌ها مکمل یا یکپارچه نامیده می‌شوند.

فصل ۸ - درد و سرطان می‌توانند بر هر جنبه‌ای از زندگی شما تأثیرگذار باشند. درد و سرطان علاوه بر جسم شما می‌تواند افکار و عواطف شما را نیز تحت تأثیر قرار دهند. درد شما چه زیاد باشد و چه کم، به هر حال مداوم است، به گونه‌ای که ممکن است احساس کنید قادر به تمرکز روی هیچ چیز دیگری نیستید. این امر می‌تواند شما را از انجام کارها و یا دیدار با افرادی که به طور معمول ملاقات می‌کردید، باز دارد. این شرایط می‌تواند ناراحت‌کننده باشد و مانند چرخه‌ای در نظر گرفته شود که پایانی ندارد.

فصل ۹ - زمانی که درد را تجربه می‌کنید، یک از چیزهایی که در مورد آن فکر می‌کنید، هزینه داروهای شما است. در حال حاضر نگرانی‌های مالی بسیاری از افراد را از دریافت درمان‌های موثر نیاز خود، بازداشته است. اگر سؤالی دارید می‌توانید با مددکار اجتماعی سرطان تماس خود صحبت کنید. او می‌تواند شما را به منابع احتمالی که وجود دارد، هدایت کند.