

# Что делать при онкологической боли

What to Do for Cancer Pain – Russian

Боль — это сигнал, подаваемый организмом, чтобы сообщить о каких-то нарушениях. Только вам известно, когда вы испытываете боль и что вы при этом чувствуете. Если у вас онкологическое заболевание, это не обязательно значит, что у вас будет боль. И если вы испытываете боль, она может быть вызвана не только раком. Любую боль можно и нужно лечить. Немедленно сообщите своей команде медицинских работников о боли; боль легче лечить на самой начальной стадии.

Когда онкологическая боль находится под контролем, вы чувствуете себя более комфортно и больше занимаетесь привычными делами, больше двигаетесь, лучше спите и проявляете больше интереса к тому, что вам раньше нравились.



## Онкологическую боль может вызывать

- Сам рак
- Операция по удалению рака, лечение и тесты



## Боль может затронуть все сферы вашей жизни.

- Вы можете быть не в состоянии делать то, что вам нужно.
- У вас могут возникнуть трудности со сном и приемом пищи.
- Большую часть времени вы можете чувствовать усталость или подавленность.
- Вы можете испытывать раздражение, разочарование, грусть и даже злость



## Некоторые факты о лечении онкологической боли

- Боль при раке зачастую можно контролировать.
- Лучший способ контроля онкологической боли – предотвращать ее возникновение и не допускать ее усугубления.
- Прием обезболивающих препаратов при раке в соответствии с инструкциями команды медицинских работников поможет вам справиться с болью.
- Большинство людей не испытывают наркотического опьянения и не теряют контроль над собой, принимая лекарства от онкологической боли в соответствии с инструкциями.
- Вы сможете справиться с побочными эффектами обезболивающих лекарств или даже предотвратить их.

- Вы можете применять безлекарственные методы для снятия боли.



## Болеутоляющие средства

Существует много лекарств, много способов приема лекарств и много безлекарственных методов лечения, способных облегчить боль. Сотрудничайте со своей командой медицинских работников в поиске метода лечения онкологической боли, который вам подходит лучше всего.

Вот некоторые вопросы, которые вы можете задать своей команде медицинских работников о болеутоляющих средствах:

- Сколько лекарства мне следует принимать? Как часто я могу его принимать?
- Если оно не помогает, могу ли я принять больше? Если да, то сколько?
- Следует ли мне позвонить вам прежде, чем принимать дополнительную дозу?
- Что делать, если я забуду принять лекарство или приму его слишком поздно?
- Надо ли принимать лекарство во время еды?
- Сколько времени нужно, чтобы лекарство начало действовать?
- Безопасно ли водить машину или эксплуатировать технику после приема болеутоляющего лекарства?
- Какие другие лекарства я могу принимать вместе с болеутоляющим?
- Какие лекарства следует прекратить принимать, пока я принимаю болеутоляющее?
- Какие побочные эффекты могут быть от лекарства, как их предотвратить и что делать, если они у меня возникли?
- Что я могу сделать для облегчения боли без помощи лекарств?



## Как рассказать о боли

Воспользуйтесь шкалой уровня боли чтобы пояснить какая у вас боль.



### Опишите свою боль.

Вот некоторые слова, которые можно использовать:

- Тупая
- Острая
- Ноющая
- Пульсирующая
- Жгучая
- Стреляющая
- Колющая
- Онемение

### Расскажите своей команде медицинских работников:

- Где у вас боль
- Как долго она длится
- Что ее облегчает или усугубляет
- Мешает ли она вам делать то, что вы хотите
- Что вы пробовали сделать для облегчения боли и помогло ли оно



### Поговорите со своей командой медицинских работников

Поговорите со своей командой медицинских работников, если боль не поддается лечению, если она усиливается или если вы не можете встать с постели более 24–48 часов.



Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу [cancer.org](https://cancer.org) или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь.