

Co robić na ból nowotworowy

What to Do for Cancer Pain – Polish

Ból jest sygnałem organizmu informującym, że coś jest nie tak. Tylko ty wiesz, kiedy cię boli i jak to czujesz. Choroba nowotworowa nie zawsze oznacza, że będzie jej towarzyszyć ból. Jeżeli czujesz ból, może on być powodowany przez inne czynniki niż nowotwór. Każdy ból może i powinien być leczony. Jeżeli czujesz ból, powiedz o tym natychmiast swojemu zespołowi opieki medycznej; łatwiej jest leczyć ból, kiedy się tylko zacznie.

Kiedy ból nowotworowy jest pod kontrolą, zaczynasz się czuć lepiej i możesz wykonywać więcej normalnych zajęć, jak przemieszczanie się, lepszy sen i odczuwanie większego zainteresowania w robieniu rzeczy, które poprzednio lubieś(-aś).



Ból nowotworowy może być wywołany przez

- Sam nowotwór
- Zabieg chirurgiczny, leczenie i testy



Ból może wpłynąć na wszystkie aspekty twojego życia.

- Możesz nie być w stanie robić wszystkiego tego, co powinno być zrobione.
- Możesz mieć problemy ze spaniem i jedzeniem.
- Możesz czuć się zmęczony lub “w dołku” przez większość czasu
- Możesz być marudny, sfrustrowany, smutny i nawet rozgniewany.



Niektóre fakty o leczeniu bólu nowotworowego

- Najczęściej ból nowotworowy można kontrolować.
- Najlepszy sposób na kontrolowanie tego bólu to zapobieżenie jego powstaniu i ewentualnemu pogorszeniu.
- Branie przeciwbólowych leków zgodnie z zaleceniami zespołu opieki medycznej pomaga ten ból kontrolować.
- Większość osób nie czuje odurzenia i nie traci nad sobą kontroli w przypadku brania leków na ból nowotworowy w przepisany sposób.
- Istnieją sposoby na kontrolowanie lub nawet zapobieganie skutkom ubocznym stosowania leków przeciwbólowych.
- Istnieją sposoby na kontrolowanie bólu bez leków.



Leki przeciwbólowe

Istnieje wiele leków, wiele sposobów na zażywanie leków i wiele terapii bezlekowych, które mogą uśmierzyć ból. Współpracuj ze swoim zespołem opieki medycznej, aby opracować najlepsze dla ciebie leczenie bólu nowotworowego.

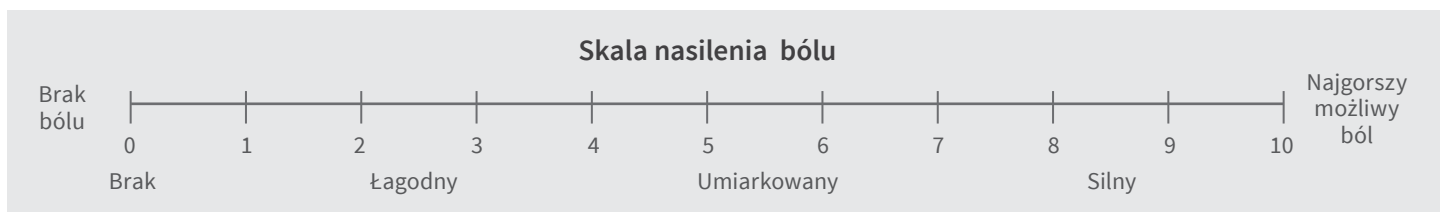
Oto niektóre pytania na temat leków przeciwbólowych, które możesz zadać swojemu zespołowi opieki medycznej:

- Jaką dawkę leków powinienem(-am) wziąć? Jak często mogę je zażywać?
- Jeżeli nie odnosi pożądanego skutku, czy mogę wziąć większą dawkę? Jeżeli tak, to jaką?
- Czy powinienem(-am) zadzwonić przed wzięciem większej dawki?
- Co robić, kiedy zapomniałem(-am) wziąć leków lub wziąłem(-am) je za późno?
- Czy powinienem(-am) przyjmować leki z jedzeniem?
- Ile czasu zajmie, żeby lek zaczął działać?
- Czy jest bezpiecznie prowadzić samochód lub obsługiwać maszyny po wzięciu leku przeciwbólowego?
- Jakie inne leki mogę brać z lekiem przeciwbólowym?
- Jakie leki powinienem(-am) przestać brać, kiedy biorę lek przeciwbólowy?
- Jakie skutki uboczne mogę odczuwać po leku, jak mogę im zapobiec i co powinienem(-am) robić, kiedy ich doświadczę?
- Czy są rzeczy, które mogę zrobić, które pomogą w uśmierzeniu bólu bez leków?



Jak mówić o swoim bólu

Używaj skali bólu aby opisać, jak duży ból czujesz.



Opisz swój ból.

Niektóre słowa, których możesz użyć, to :

- Tępy
- Ostry
- Pobołowanie
- Pulsujący
- Piekący
- Przeszywający
- Kłujący
- Drętwy

Powiedz swojemu zespołowi opieki medycznej:

- Gdzie odczuwasz ból
- Jak długo trwa
- Co łagodzi ból, a co pogarsza
- Czy powstrzymuje cię przed robieniem tego, co chcesz
- Co próbowałeś(-aś) robić, aby złagodzić ból i czy to działało



Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej

Zadzwoń do swojego zespołu opieki medycznej, jeżeli ból nie reaguje na leczenie, pogarsza się lub nie możesz wstać z łóżka przez więcej niż 24-48 godziny.



Wejdź na stronę *American Cancer Society* **cancer.org** lub dzwoni pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.