केन्सर के
दर्द के बारे में जानकारी

यदि आपको केन्सर है तो आप इससे होने वाले दर्द से चिंतित हों। यह एक सामान्य बात है किन्तु कुछ तरह के केन्सरों में बिल्कुल भी शारीरिक दर्द नहीं होता है। फिर भी, केन्सर उपचार करवाने वाले 3 लोगों में से 1 को दर्द महसूस होता है।

दर्द आपके जीवन को दर्द कई तरह से प्रभावित कर सकता है। यह आप द्वारा दैनिक गतिविधियों को निभा पाने के आड़े आ सकता है। यह तब और अत्यधिक कठिनाई भरा होता है जब आपके परिवार और मित्रों को यह पता नहीं चलता है कि आप कैसा महसूस कर रहे होते हैं।

सी.बी.सी.सी. – यू.एस.ए. से प्राप्त पायनिरिंग अनुदान से
इस उपयोगी सामग्री को आंशिक रूप से तैयार करना संभव हुआ है।

दर्द के कारण आप अनुभव करते हैं:	दर्द प्रभावित कर सकता है आपकी:
थकान	नींद
उदासीनता	भोजन
गुस्सा	दैनिक कार्यकलाप
चिड़चिड़ाहट	काम और शौक में रूचि
अकेलापन	मित्र और परिवार के साथ संबंध
तनाव	जीवन का आनन्द

India Cancer Initiative

Distributed by

Cancer Patients Aid Association
TOTAL MANAGEMENT OF CANCER

American Cancer Society®

केन्सर के दर्द का इलाज हो सकता है

ऐसी अनेक प्रकार की दवाइयां और गैर-दवाई वाले तरीके हैं जो आपको दर्द में राहत देने में सहायक होते हैं। आपको दर्द को केन्सर का सामान्य लक्षण नहीं मानना चाहिए। हर व्यक्ति का दर्द विशिष्ट (अलग) होता है। यदि आपको दर्द है तो इसका उपचार आपकी जरूरत के अनुसार किया जाना चाहिए। जब आप दर्द से मुक्त होंगे तब ही आप अच्छी तरह से सो सकेंगे और अच्छा भोजन ले सकेंगे, अपने केन्सर उपचार को अधिक अच्छे रूप से प्रबंधित कर पाएंगे, अपने परिवार और दोस्तों के साथ जीवन का आनन्द उठा पाएंगे और अपने काम और शौक को पूरा कर पाएंगे।

अधिकांश केन्सर रोगी दर्द की दवाइयां लेने से डरते हैं क्योंकि वे डरते है कि वे इनके व्यसनी हो जाएंगे। आपको यह जानने से सहायता मिलेगी कि केन्सर-संबंधी दर्द का उपचार करवाने वाले लोगों में व्यसन बहुत ही कम होता है। अन्य लोग इनके बुरे प्रतिकूल प्रभावों से डरते हैं। किन्तु आपके डाक्टर अधिकांश प्रतिकूल प्रभावों की रोकथाम और उन्हें नियंत्रित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

लोगों को दर्द क्यों होता है

केन्सर रोगियों को शरीर के किसी एक भाग में दर्द महसूस हो सकता है या वे अपने आपको बस स्वस्थ महसूस नहीं करते हैं। हो सकता है कि उनको आराम नहीं मिल पा रहा है कुछ दर्द केन्सर द्वारा आपके शरीर की एक नस, हड्डी या शरीर के अंग पर दबाव के कारण होते हैं। केन्सर के उपचार और उनके प्रतिकूल प्रभावों से भी दर्द हो सकता है। और, आपको बगैर केन्सर के भी दर्द हो सकता है जैसे सिर दर्द या आर्थराइटिस के कारण (जोड़ों का दर्द)।

अपने दर्द के बारे में अपने डाक्टर को बताएं

सिर्फ आप ही जानते हैं कि आपको कितना दर्द है। केन्सर से पीड़ित कुछ लोगों को अपने दर्द के बारे में बताना काफी मुश्किल हो जाता है क्योंकि वे इसी तरह से बड़े हुए होते हैं (दर्द की अनुभूति की व्याख्या किए बिना) जब आपको दर्द हो तो इसे अपने डाक्टर और नर्स को बताना बहुत महत्वपूर्ण होता है। यदि आप इसके बहुत अधिक बिगडने तक रूके रहते हैं तो आपके दर्द को नियंत्रित करना और अधिक कठिन हो जाता है।

आपके डाक्टर को निम्नलिखित बातें पता होना जरूरी हैं:

- आपका दर्द कब शुरू हुआ है?
- प्रायः यह आपको कब होता है?
- इसकी पीड़ा शरीर में कहां होती है?
- दर्द कितना तीव्र होता है?
- यह कैसा महसस़ू होता है? क्या यह तीखा, मन्द, कम्पन, एक समान, जलने जैसा, आदि प्रकार का है?
- यह कब कष्टतदायक होता है और किस प्रकार इसमें आराम मिलता है?
- वर्तमान में ली जा रही दवाइयों से आपको कितना आराम मिलता है?

अपने डाक्टर या नर्स से कहें:

- मेरे दर्द का क्या कारण है?
- मेरे दर्द में राहत के लिए आप मुझे क्या दे पाएंगे?
- मुझे कब और कितनी दवाइयां लेनी होंगी और कितने समय तक?
- क्या मुझे इसे खाने या अतिरिक्त तरल पदार्थ के साथ लेना है?
- दवाई को प्रभावी होने में कितना समय लगेगा?
- कौन से प्रतिकूल प्रभाव सामान्यतया होते हैं? यदि मुझे प्रतिकूल प्रभाव होंगे तब मुझे क्या करना होगा?
- यदि दर्द की दवाई से मुझे दर्द में राहत नहीं मिलती तो मुझे क्या करना चाहिए? क्या मुझे और ज्यादा दवाई लेना होगी? और कितनी अधिक?
- क्या दर्द की दवाइयां मेरे कार्यों को, जैसे काम करने ड्राइविंग, आदि, को सीमित कर देंगी?
- क्या अपनी अन्य दवाइयों के साथ दर्द की दवाई लेना सुरक्षित है?
- अपने दर्द से राहत में मदद के लिए मैं और क्या कर सकता हूं?

आपको पता होना चाहिए कि:

- केन्सर के दर्द में अधिकांश समय राहत पाई जा सकती है।
- आपके केन्सर के दर्द का उपचार आपके केन्सर के उपचार का हिस्सा है।
- दर्द को नियंत्रित करने का सबसे बेहतर तरीका यह है कि इसकी शुरूआत होने या बिगड़ने से पहले रोक दिया जाए।
- डाक्टर या नर्स को अपने दर्द के बारे में बताना कमजोरी की निशानी नहीं है।
- दर्द में राहत के लिए पूछना आपका अधिकार है।
- केन्सर के दर्द में दर्द की दवाई लेने वाले व्यक्ति शायद ही कभी इन दवाओं के आदी होते हैं।
- अधिकांश लोग "हाई" नहीं होते या अपना नियंत्रण नहीं खोते हैं यदि वे दर्द की दवाइयों को अपने डाक्टर द्वारा बताए गए तरीके से लेते हैं।
- दर्द की दवाइयों के प्रतिकूल प्रभावों को प्राय: रोका या प्रबंधित किया जा सकता है ।
- आपका शरीर दर्द की दवाई से प्रतिरक्षित (immune-इम्यून) नहीं होता है । अधिक प्रभावकारी दवाइयों को "बाद के लिए बचा के" नहीं रखना चाहिए।
- दर्द की दवाई रोगी पर कई तरह से प्रभाव डालती है। कुछ को एक छोटी सी खुराक आराम दे देती है जबकि अन्य को दर्द में आराम के लिए एक बड़ी खुराक की आवश्यकता होती है।
- केवल एक ही डाक्टर को आपको दर्द की दवाई देनी चाहिए। यदि आपके डाक्टरों में से कोई एक भी आपकी दवाई को बदल देता है तो उसे आश्वस्त कर लेना चाहिए कि अन्य डाक्टर इस बारे में जानते हैं।

©2010, American Cancer Society, Inc. No.011347
India Project

- दर्द की दवाइयों का परस्पर आदान-प्रदान नहीं किया जाना चाहिए। कभी-भी किसी दूसरे की दवाई का उपयोग ना करें और स्वयं भी अपनी दवाई का उपयोग दूसरों को न करने दें। यह हो सकता है कि दर्द की जो दवाई पहले आपके लिए उपयोगी थी, वो अब आपके लिए उचित नहीं हो । यह जरूरी नहीं है कि आपके मित्र या रिश्तेदार को फायदा पहुंचाने वाली दवाइयां आपके लिए भी लाभकारी हो। कुछ दवाइयें उन दवाइयों के साथ ठीक से काम नहीं कर पाऐं जिन्हें आप अपने केन्सर उपचार के रूप में ले रहे हो।

आप स्वयं अपने दर्द को नियंत्रित करने की उपचार-योजना के प्रभारी हैं और इस योजना को किसी भी समय बदला जा सकता है। यदि आपका दर्द नियंत्रित नहीं हो पा रहा है तो इस बारे में अपने डाक्टर से बात करें।

अधिक जानकारी के लिए कृपया www.cancer.org वेबसाइट को देखें।

American Cancer Society® Global

cancer.org

CBCC COMPREHENSIVE BLOOD & CANCER CENTER *Outsmarting Cancer*

Creation of this material was made possible
in part by a pioneering grant from CBCC-USA.