

# Отримання допомоги при раковому болю

*Getting Help for Cancer Pain - Ukrainian*

Біль - це те, яким чином ваш організм каже вам, що щось не так. Тільки ви знаєте, коли у вас є біль і як він відчувається. Рак не завжди означає, що у вас буде біль. І якщо у вас є біль, причиною може бути не рак. Будь-який біль можна і потрібно лікувати. Негайно повідомте лікаря та медсестру про свій біль; біль легше лікувати, коли він тільки починається.

Коли раковий біль зменшують за допомогою лікування, ви почуваетесь більш комфортно і більше займаєтеся своїми звичайними справами, більше рухаєтеся, краще спите і проявляєте більший інтерес до того, що вам раніше подобалося.

## **Раковий біль може бути викликаний**

- Самим раком
- Операцією з видалення раку, лікуванням раку та тестами на рак

## **Біль може впливати на всі аспекти вашого життя**

- Можливо, ви не зможете робити те, що вам потрібно робити.
- У вас можуть виникнути проблеми зі сном і харчуванням.
- Ви можете постійно почуватися втомленим або пригніченим.
- Ви можете відчувати роздратування, розчарування, сум і навіть злість.

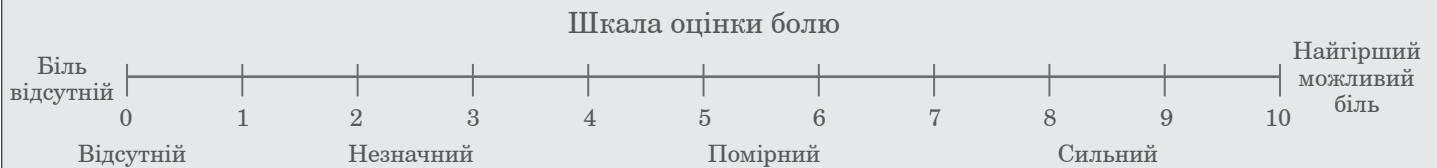
- Близькі люди, можливо, не розумітимуть, що ви відчуваєте, а це може викликати у вас смуток, тривогу або депресію.

## **Деякі факти про лікування ракового болю**

- Раковий біль майже завжди можна лікувати.
- Кращий спосіб лікування ракового болю – це не допустити, щоб він розпочався і запобігти його погіршенню.
- Люди, які приймають знеболюючі ліки від раку так, як який їм каже лікар чи медсестра, рідко стають залежними від них.
- Більшість людей не відчувають наркотичного сп'яніння і не втрачають контролю над собою, коли приймають ліки від раку у той спосіб, який їм рекомендовано.
- Ви зможете впоратися з побічними ефектами або навіть запобігти побічним ефектам знеболюючих препаратів.

## Як розповідати про свій біль

### Крок 1: Використовуйте шкалу, щоб пояснити свій рівень болю.



### Крок 2: Опишіть свій біль. Деякі слова, які ви можете використовувати:

- Тупий
- Гострий
- Ниючий
- Пульсуючий
- Пекучий
- Стріляючий
- Колючий

### Крок 3: Розкажіть своїй команді онкологічної допомоги:

- Де ви відчуваєте біль
- Як довго він триває
- Що його зменшує або погіршує
- Чи заважає він вам робити те, що ви хочете робити
- Що ви пробували робити для полегшення болю і чи це допомогло

## Знеболюючі ліки

Існує багато ліків, багато способів прийому ліків і багато методів лікування без ліків, які можуть допомогти вам полегшити біль. Співпрацюйте зі своєю командою онкологічної допомоги, щоб знайти лікування ракового болю, яке найкраще підходить для вас.

Ось кілька питань, які ви можете задати своєму лікарю або медсестрі про ліки від болю:

- Скільки ліків мені слід приймати? Як часто я можу їх приймати?
- Якщо не допоможе, чи можу я приймати більше?
- Чи я маю вам телефонувати перш ніж приймати більше?
- Що робити, якщо я забув їх прийняти або прийняв занадто пізно?
- Чи варто приймати ліки з їжею?
- Скільки часу потрібно, щоб ліки почали діяти?
- Чи безпечно керувати автомобілем або користуватися технікою після прийняття знеболюючих ліків?
- Які ще ліки можна приймати разом з ліками від болю?
- Які ліки мені слід припинити приймати, коли я приймаю знеболюючі ліки?

- Які побічні ефекти можуть в мене бути від ліків? Як я можу запобігти їм, і що мені слід робити, якщо вони у мене з'явилися?

Розкажіть своїм друзям або близьким про те, що вони можуть зробити, аби допомогти. Можливо, ви зможете краще впоратися, маючи їхню підтримку та розуміння.

Для отримання інформації про рак, про щоденну допомогу та емоційну підтримку, зателефонуйте в Американське онкологічне товариство за номером **1-800-227-2345** або відвідайте нас онлайн за адресою **www.cancer.org**. Ми тут, коли ми вам потрібні.



Call us for more information: Ukraine – 380.80.050.3629 Poland – 48.800.32.11.389  
Romania – 40.800.410.159 Hungary – 36.80.216.009 Slovakia – 421.8006.017.49  
Moldova – 373.80.066.001 Or email us at [Ukraine.Support@cancer.org](mailto:Ukraine.Support@cancer.org)

