

شیمی درمانی در تعدادی از داروها هنگام تزریق و پس از آن موجب درد میشود. ارزیابی درد مانند خونریزی از طریق مشاهده امکان پذیر نیست، یا مثل تب نمیتوان دماسنجی را در دهان بیمار گذارد و میزان درد را به رقمی دقیق محاسبه کرد. کسی که درد میکشد تنها کسی است که میداند چقدر درد دارد. احساس درد در مواردی که فرد اضطراب دارد شدیدتر میشود.

کارد درمان میتواند به روشی این درد را ارزیابی نماید. این معیار کانال ارتباطی بیمار و کادر درمان است. برای رسیدن به نقطه درک درد، بیمار از محل درد که با انگشت یا با نگاه کرد مشخص میکند یا نوع درد و مدت زمان درد را توصیف میکند.

#### بیمار چه اقداماتی میتواند انجام دهد:

- در مورد درد خود با پزشک یا پرستار صحبت کنید.
- اگر داروهای مسکن تجویزی تاثیر زیادی برای بهبودی درد شما ندارد به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.
- برای توصیف درد خود از سنجش ساده مانند نمره دادن از صفر تا ده استفاده کنید.

• داروهای مسکن تجویز شده دقیقاً به همان صورتی که دستور داده شده مصرف کنید. (داروهای مسکن را سر ساعت مصرف کنید نه هنگام تشدید درد).

• با پزشک خود درباره‌ی تغییر برنامه مسکنها مشورت کنید.

• برای مصرف مسکنها صبر نکنید تا درد تشدید پیدا کند.

• اگر مصرف مسکنها موجب تهوع میشود با پزشک خود در مورد تغییر داروی تجویز شده مشورت کنید، همچنین برخی داروها سبب خواب آلودگی و سرگیجه میشود.

• بیمارانی که از مسکنهای مخدر استفاده میکنند ممکن است دچار یبوست شوند، میتوانید با مشورت از پزشک خود از مسهل و نرم کننده‌های مدفوع استفاده کنید.

• هرگونه عارضه جانبی از مصرف مسکنها را یادداشت کنید و به پزشک خود اطلاع دهید.

• قرصهای مسکن را بدون نظر پزشک یا داروساز تکه نکنید، برخی داروها ممکن است که خوردن آن خطرناک باشد.

• اگر دچار درد هستید میتوانید با متخصص درد نیز مشورت کنید.

• حداقل به میزان یک هفته مسکن در اختیار داشته باشید، چون تهیه برخی از مسکنها بدون نسخه پزشک امکان پذیر نمیشود.

#### اقدامات مراقبین در خصوص پایش درد:

- علائم درد بیمار را بررسی نمایید.
- درباره وجود درد از بیمار سوال کنید.
- میتوان روی محلهای دردناک حوله ولرم گذاشت. (البته به جز نواحی پرتو دیده)
- گذاشتن کیسه یخ و ماساژ دادن نیز در بهبود بعضی از انواع دردها میتواند موثر باشد.
- مراقب باشید برخی از مسکنها میتواند موجب سرگیجه و خواب آلودگی بیمار شوند.
- به بیمار در راه رفتن کمک کنید.
- فعالیتهای را زمانی انجام دهید که بیمار راحت و بیدار است.
- به بیمار آموزش دهید که مصرف مایعات و خوردن غذاهای فیبر دار را افزایش دهد.

اگر بین فواصل خوردن مسکن بیمار مجدد درد دارد برای استفاده از داروهای دیگر با پزشک مشورت کنید.

اگر بیمار نمیتواند دارو را به صورت قرص مصرف کند با پزشک درمورد انواع دیگر دارو مانند شربت و یا شیاف مشورت کنید.

برای بیمار لیستی از داروهای مصرفی شامل مسکنها تهیه کنید، معمولاً هنگامی که مسائل غیرمنتظره پزشکی رخ میدهد میتواند مفید باشد.

درباره چگونگی دسترسی به پزشک را به بیمار توضیح دهید.

استراحت و استراتژیهای آرامسازی نظیر موسیقی، ورزش، آرام سازی پیشرونده، انحراف ذهن و تصویرسازی مثبت در کنترل درد موثرند.

در موارد زیر با تیم درمان تماس بگیرید:

هر گونه درد جدید یا تشدید درد قبلی  
عدم توانایی بلع هنگام خوردن

داروهای منابع:

American cancer society 2018.webMD

مجتمع تخصصی و فوق تخصصی شهید مطهری

تهیه کننده نیلوفر کریمیان فرد

رابط آموزش بخش شیمی درمانی

تایید کننده سرکار خانم توکلی

سوپروایزر آموزش

**پایش درد**

**در بیماران تحت شیمی درمانی**

**بهار ۱۴۰۱**