

कैंसर के दर्द के लिए क्या करें?

What to Do for Cancer Pain – Hindi

दर्द आपके शरीर का यह बताने का तरीका है कि कुछ गलत है। केवल आपको ही पता होता है कि आपको कब दर्द होता है और यह कैसा महसूस होता है। कैंसर होने का मतलब हमेशा यह नहीं है कि आपको दर्द होगा। और यदि आपको दर्द है, तो यह कैंसर के अलावा अन्य कारणों से भी हो सकता है। सभी दर्दों का इलाज किया जा सकता है और किया जाना चाहिए। अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को अपने दर्द के बारे में तुरंत बताएं; दर्द के पहली बार शुरू होने पर उसका इलाज करना आसान होता है।

जब कैंसर का दर्द नियंत्रित हो जाता है, तो आप अधिक आरामदायक हो जाते हैं और अपनी सामान्य गतिविधियाँ ज्यादा करने लगते हैं, जैसे कि अधिक घूमने-फिरने में सक्षम होना, बेहतर नींद लेना, और उन चीजों में अधिक रुचि पाना, जिनका आप आनंद लेते थे।



कैंसर का दर्द निम्नलिखित के कारण हो सकता है

- स्वयं कैंसर
- कैंसर की सर्जरी, उपचार, और जांचें



दर्द आपके जीवन के सभी हिस्सों को प्रभावित कर सकता है

- शायद आप वो काम करने में सक्षम न हों जो आपको करने की आवश्यकता है।
- आपको सोने और खाने में परेशानी हो सकती है।
- आप ज्यादातर समय थका हुआ या "उदास" महसूस कर सकते हैं।
- आप चिड़चिड़े, निराश, उदास, और यहां तक कि क्रोधित भी हो सकते हैं।



कैंसर के दर्द के इलाज के संबंध में कुछ तथ्य

- कैंसर के दर्द को नियंत्रित किए जा सकने की अधिक संभावना है।
- कैंसर के दर्द को नियंत्रित करने का सबसे अच्छा तरीका इसे शुरू होने से रोकना और इसे बढ़त होने से बचना है।
- आपकी कैंसर देखभाल टीम के निर्देशानुसार कैंसर दर्द की दवाएँ लेने से दर्द को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- जब अधिकांश लोग बताएं अनुसार कैंसर के दर्द की दवाएँ लेते हैं तो उन्हें नशा नहीं होता है या वे नियंत्रण नहीं खोते हैं।
- कुछ काम हैं जो आप दर्द निवारक दवाओं के दुष्प्रभावों को प्रबंधित करने या उन्हें रोकने के लिए कर सकते हैं।
- ऐसी चीजें हैं जो दवाओं के बिना दर्द को प्रबंधित करने के लिए की जा सकती हैं।



दर्द की दवा

बहुत सी दवाएँ हैं, दवाएँ लेने के कई तरीके हैं, और दवाओं के बिना कई उपचार हैं जो आपके दर्द को ठीक करने में सहायता कर सकते हैं। आपके लिए सबसे अच्छा काम करने वाले कैंसर के दर्द का इलाज ढूँढने के लिए अपनी कैंसर देखभाल टीम के साथ काम करें।

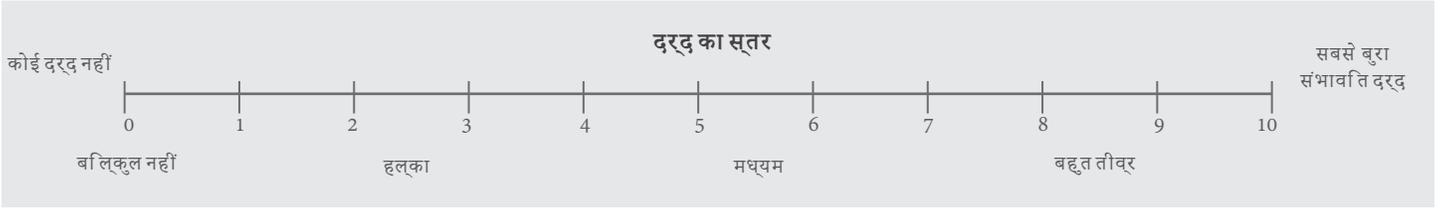
यहां कुछ सवाल दिए गए हैं जो आप दर्द की दवा के संबंध में अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से पूछना चाह सकते हैं:

- मुझे कितनी दवा लेनी चाहिए? मैं इसे कितनी बार ले सकता हूँ?
- यदि यह काम नहीं करती है, तो क्या मैं और दवाई ले सकता हूँ? यदि हां, तो कितनी?
- क्या मुझे और दवाई लेने से पहले आपको कॉल करना चाहिए?
- यदि मैं इसे लेना भूल जाऊं या इसे बहुत देर से लूं तो क्या होगा?
- क्या मुझे भोजन के साथ अपनी दवा लेनी चाहिए?
- दवा को काम करना शुरू करने में कितना समय लगता है?
- क्या मेरे दर्द की दवा लेने के बाद गाड़ी चलाना या मशीनरी चलाना सुरक्षित है?
- मैं दर्द की दवा के साथ कौन सी अन्य दवाएँ ले सकता हूँ?
- मुझे दर्द की दवा लेते समय कौन सी दवाएँ लेना बंद कर देना चाहिए?
- दवा से मुझे कौन से दुष्प्रभाव हो सकते हैं, मैं उन्हें कैसे रोक सकता हूँ, और यदि मुझे ये होते हैं तो मुझे क्या करना चाहिए?
- क्या ऐसे काम हैं जो मैं दवा के बिना दर्द से राहत पाने के लिए कर सकता हूँ?



अपने दर्द के बारे में कैसे बताएं

यह समझाने के लिए दर्द के पैमाने का इस्तेमाल करें कि आपको कितना दर्द है।



अपने दर्द का वर्णन करें।

कुछ शब्द जो आप इस्तेमाल कर सकते हैं वे हैं:

- थोड़ा
- तीखा
- दर्द होना
- धड़कना
- जलन वाला
- तीव्र
- चोट वाला दर्द
- सुन्न

अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं:

- आपको कहां दर्द है
- यह कितने समय तक चलता है
- क्या इसे बेहतर या बदतर बनाता है
- क्या यह आपको वह काम करने से रोकता है जो आप करना चाहते हैं
- आपने दर्द में सुधार के लिए क्या प्रयास किया है और क्या यह काम कर गया



अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें

यदि दर्द उपचार से ठीक नहीं हो रहा है, बदतर हो रहा है, या आप 24-48 घंटों से अधिक समय तक बिस्तर से नहीं उठ सकते हैं, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।



कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट cancer.org पर जाएँ या हमें 1-800-227-2345 पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं।