

કેન્સરની પીડા અંગે

જો તમને કેન્સર છે તો તમે તેની પીડા અંગે ચિંતિત છો. આ સામાન્ય વાત છે, પણ કેટલાક કેન્સર શારીરિક પીડા નથી થતી. છતાં કેન્સરની સારવાર લેતાં ૩ લોકોમાંથી ૧ પીડા અનુભવે છે.

પીડા તમારા જીવનને ઘણી રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે. તે તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓની આડે આવી શકે છે. જ્યારે પરિવાર અને મિત્રો તમે કેવું અનુભવો છો તે જાણતા ન હોય ત્યારે તે અત્યંત અસહ્ય હોય છે.



સી.બી.સી. સી. - યૂ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

પીડાને કારણે તમે મહેસૂસ કરી શકો છો	પીડાના કારણે નીચેના કાર્યો પ્રભાવિત થઈ શકે છે
થાક	ભૂંધ
હતાશા	ખાનપાન
ક્રોધ	કાર્ય અને શોખોમાં રસ
ચિડિયાપણું	રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ
એકલતા	પરિવાર અને મિત્રો સાથે સંબંધો
તણાવ	જીવનમાં આનંદ

Distributed by



India Cancer Initiative



કેન્સરની પીડાની સારવાર થઈ શકે છે.

આવી અનેક પ્રકારની દવાઓ અને દવા લેવાના પ્રકારો છે જે તમને પીડાથી રાહત મેળવવામાં મદદ કરે છે. તમારે પીડાને કેન્સરનું સામાન્ય લક્ષણ માનવું નહીં. દરેક વ્યક્તિની પીડા અલગ હોય છે. જો તમને પીડા છે તો તેની સારવાર જરૂર પ્રમાણે થવી જોઈએ. જ્યારે તમે પીડાથી મુક્ત હશો ત્યારે તમે વધુ સારી રીતે ઊંઘી અને ખાઈ શકો, પોતાની સારવાર વધુ સારી રીતે કરી શકશો, પરિવાર અને મિત્રોનો સાથ માણી શકશો, પોતાનું કામ અને શોખ પૂરા કરી શકો છો.

ઘણાં લોકો પીડા માટેની દવાઓ લેતાં ડરે છે કારણ કે તેમને ડર હોય છે કે કદાચ તેઓ વ્યસની બની જશે. તમને કદાચ એ જાણકારી મદદરૂપ નીવડે કે કેન્સર સંબંધી પીડાની સારવાર લેતાં લોકોમાં વ્યસન થઈ જવાનું જવલ્લે જ હોય છે. અન્ય લોકો આની આડઅસરોથી ડરે છે પણ તમારા ડોક્ટર આને રોકવા અને આડઅસરો નિયંત્રિત કરવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે.

લોકોને પીડા કેમ થાય છે

કેન્સર પીડિત લોકોને શરીરના એક ભાગમાં પીડાનો અનુભવ થાય છે, અથવા તેઓ પોતાને સ્વસ્થ અનુભવતાં નથી. કદાચ તેઓ પોતાની આરામદાયક સ્થિતિનો અનુભવ નથી કરી શકતા. અમુક પીડા કેન્સર દ્વારા તમારા શરીરની એક નસ, હાડકાં કે શરીરના અંગ પર દબાવના કારણે થાય છે. પીડા કેન્સરની સારવાર અને આડઅસરોને કારણે પણ થઈ શકે છે અને કદાચ તમને એવી કોઈક પીડા હોય જેને કેન્સરથી લેવા-દેવા ન હોય, જેમ કે આર્થરાઈટિસનો દુખાવો.

પોતાના દુખાવા અંગે ડોક્ટરને કહો

ફક્ત તમે જ જાણતા હોવ છો કે તમને કેટલી પીડા થઈ રહી છે. કેન્સરથી પીડિત અમુક લોકો માટે પોતાના દુખાવા અંગેની વાત કહેવામાં સંકોચ અનુભવે છે, કારણ કે તેમનો ઉછેર એવી જ રીતે થયો હોય છે. જ્યારે તમને પીડા થાય ત્યારે ડોક્ટર અને નર્સને કહેવું તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે તે ખરેખર વધુ વણસી જાય ત્યાં સુધી રાહ જુઓ તો તમારી પીડા નિયંત્રણમાં લેવાનું વધારે કઠણ થઈ પડે.

તમારા ડોક્ટરે નીચે લખેલી વાતોને જાણવાની જરૂર છે

- તમારી પીડા ક્યારે શરૂ થાય છે?
- તમને તે અવારનવાર કેટલીવાર થાય છે?
- તે પીડા શરીરમાં કયાં થાય છે?
- પીડા કેટલી તીવ્ર હોય છે?
- તેનો અનુભવ કેવો હોય છે તે તીક્ષ્ણ, મંદ, લપકારા મારતી, સતત, બળતરા થવી વગેરે?
- આ ક્યારે કષ્ટદાયક હોય છે અને આમાં શી રીતે આરામ મળી શકે છે?
- જે દવાઓ તમે લો છો તેનાથી તમને કેટલો આરામ મળ્યો છે?

પોતાના ડોક્ટર (ચિકિત્સક) કે નર્સ (પરિચારિકા) ને પૂછો

- મારી પીડાનું કારણ શું છે?
- મારી પીડામાં રાહત માટે તમે મને શું આપી શકો?
- મારે ક્યારે અને કેટલી દવાઓ લેવી પડશે અને કેટલા સમય સુધી?
- શું મારે આને ખોરાક કે કોઈ વધારેના પીણાંની સાથે લેવી જોઈએ?
- દવાને અસર કરતાં કેટલો સમય લાગશે?
- સામાન્ય રીતે કઈ આડઅસરો થાય છે?
- જો મને આડઅસરો જણાય તો મારે શું કરવું જોઈએ?
- જો પીડામાં રાહત આપતી દવાઓથી આરામ ન મળે તો મારે શું કરવું જોઈએ? હું વધારે લઈ શકું? કેટલા પ્રમાણમાં?
- પીડાની દવાઓ મારા કામને સીમિત કરે છે જેમ કે કામ કરવું, ડ્રાઇવિંગ વગેરે?
- અન્ય દવાઓની સાથે પીડાની દવા લેવી સુરક્ષિત છે?
- મારી પીડાનું શમન કરવામાં મને બીજું શું મદદ કરી શકે છે?

તમને ખબર હોવી જોઈએ

- કેન્સરની પીડાથી લગભગ વધુ સમય સુધી રાહત મેળવી શકાય છે.
- તમારા કેન્સરની પીડાની સારવાર એ કેન્સરની સારવારનો એક ભાગ છે.
- પીડાને નિયંત્રિત કરવાનો સારો માર્ગ તેની શરૂઆત કે વધુ વકરે તે પહેલાં તેને રોકવાનો છે.
- ડોક્ટર કે નર્સને પીડા અંગે જણાવવું એ નબળાઈ નથી.
- પીડામાં રાહત માટે પૂછવાનો તમારો અધિકાર છે.
- કેન્સરની પીડામાં રાહત માટેની દવાઓ લેતાં દર્દીઓ ભાગ્યે જ તેના વ્યસની બનતા હોય છે.
- મોટાભાગના લોકો જ્યારે તેમના ડોક્ટરે કહ્યું હોય તે રીતે દવાઓ લેતાં હોય ત્યારે ભારે કે નબળા નિયંત્રણ પર નથી જતા.
- પીડાની દવાઓની આડઅસરોને મટાડી અથવા અવારનવાર તેનાથી બચી શકાય છે.
- તમારું શરીર પીડાની દવાનું પ્રતિરોધક નથી હોતું, વધારે તીવ્ર દવાઓ ભવિષ્ય માટે હિતાવહ નથી.
- પીડાની દવાઓ લોકોને વિભિન્ન રીતે પ્રભાવિત કરે છે. કેટલાકને માટે અત્યંત નાનો ડોઝ કામ કરી જાય છે, જ્યારે બીજાઓને પીડામાંથી રાહત માટે કદાચ વધુ મોટા ડોઝની જરૂર પડી શકે છે.

- ફક્ત 1 ડોક્ટરે જ તમને પીડા માટેની દવા આપવી જોઈએ. જો તમારા ડોક્ટરોમાંથી કોઈએક તમારી દવા બદલે તો અન્યને આ અંગે જાણ કરી છે કે નહી તેની ચોકસાઈ રાખવી જોઈએ.
- પીડા માટેની દવાની આપલે ન કરવી જોઈએ. ક્યારેય બીજા કોઈની દવા ન લેવી જોઈએ અને અન્યને તમારી દવા લેવાની છૂટ પણ ન આપવી જોઈએ. ભૂતકાળમાં પીડાની માટેની જે દવાઓ કદાચ તમારે માટે સારી ન પણ હોય. કેટલીક દવાઓ તમે તમારા કેન્સરની સારવારના ભાગરૂપે લેતા હોય તે દવાઓને અન્ય દવાઓ સાથે ભેળવવી ન જોઈએ.

તમે તમારી પીડા નિયંત્રણ સારવાર યોજનાના ઈન-ચાર્જ છો અને તે ગમે તે સમયે બદલી શકાય છે. જો તમારી પીડા નિયંત્રિત ન થાય તો તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો.

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરી www.cancer.org ની મુલાકાત લો.