

Ο πόνος και η αντιμετώπισή του

Ο πόνος μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη ζωή σας, εμποδίζοντας σας να απασχοληθείτε με πράγματα που σας ευχαριστούν ή χρειάζεται να κάνετε. Επίσης, είναι λογικό για κάποιον να εκνευρίζεται, να στενοχωριέται και να θυμώνει όταν πονάει. Η οικογένεια και οι φίλοι, ωστόσο, ίσως δεν μπορούν πάντα να καταλάβουν πώς αισθάνεστε με αποτέλεσμα να νιώθετε ακόμη και απομονωμένος από το περιβάλλον σας.

Όταν νιώθετε πόνο, το πιο σημαντικό από όλα είναι να ανακουφιστείτε από αυτόν. Κανένας άλλος δε μπορεί να γνωρίζει πόσο πολύ πονάτε, για αυτό είναι σημαντικό να είστε ειλικρινείς τόσο με τον εαυτό σας όσο και με το γιατρό σας για να λάβετε την καλύτερη δυνατή θεραπεία για τον πόνο σας. Κάθε είδος πόνου μπορεί να αντιμετωπιστεί, να ελεγχθεί και να ανακουφιστεί.

Είναι δικαίωμά και βασική ανάγκη να αναζητά κανείς βοήθεια για την αντιμετώπιση του πόνου και σε καμία περίπτωση αυτό δε δείχνει προσωπική αδυναμία ή ανικανότητα να διαχειριστεί τον πόνο.

Τι είναι ο πόνος;

Ως πόνο αντιλαμβανόμαστε κάθε δυσάρεστη αίσθηση, αλλά και συναισθηματική εμπειρία, που προκύπτει όταν οπουδήποτε στο σώμα υφίσταται κάποιου είδους βλάβη.

Τι προκαλεί τον πόνο στους ανθρώπους που πάσχουν από καρκίνο;

Ο πόνος πιθανά να προκαλείται από τον καρκίνο καθαυτό. Αλλά μπορεί να οφείλεται και στη θεραπεία που ακολουθείτε, ή στις μεθόδους εξέτασης στις οποίες υποβάλλεστε ή, ακόμη, να νιώθετε πόνο για αίτια που δε σχετίζονται με τη διάγνωση του καρκίνου (π.χ., ένας πονοκέφαλος ή κάποιος μυϊκός πόνος).

Πώς διαχειρίζομαι τον πόνο;

Τα συμπτώματα του πόνου ποικίλλουν σε ένταση και διάρκεια. Καθώς ο πόνος κάθε ατόμου αποτελεί μια μοναδική περίπτωση, η αντιμετώπιση που χρειάζεται κάθε φορά είναι εξατομικευμένη. Για την καλύτερη αντιμετώπιση του πόνου, ο γιατρός σας είναι σημαντικό να γνωρίζει τον τύπο καρκίνου από τον οποίο πάσχετε, τη θεραπεία που ακολουθείτε ή ακολουθήσατε στο παρελθόν καθώς και λίγα πράγματα για εσάς γενικότερα. Όσο πιο ειλικρινείς είστε για την ένταση του πόνου και για το πώς επηρεάζει τη ζωή σας τόσο περισσότερο βοηθάτε το γιατρό σας να βρει την καταλληλότερη θεραπεία για τον πόνο που νιώθετε.

Πώς περιγράφω τον πόνο μου;

Βαθμολόγηση της έντασης του πόνου σε κλίμακα 0-10. Όσο μεγαλύτερο βαθμό αποδίδετε στον πόνο σας τόσο πιο έντονος σημαίνει ότι είναι.

Χρήσιμες ερωτήσεις που μπορείτε να απαντήσετε βάσει της κλίμακας:

- πόσο έντονος είναι ο πόνος όταν βρίσκεται στην αποκορύφωσή του,
- πόσο έντονος είναι ο πόνος συνήθως,
- πόσο αλλάζει ο πόνος κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Χρήσιμες ερωτήσεις για την περιγραφή του πόνου:

- πού πονάω,
- πώς είναι η αίσθηση του πόνου, π.χ., οξεία, διάχυτη, σα σφυροκόπημα, ροκάνισμα, σταθερή,
- πόσο διαρκεί,
- τι τον ανακουφίζει,
- τι τον κάνει πιο έντονο,
- πώς επηρεάζει τις καθημερινές δραστηριότητες,
- τι φάρμακα παίρνω για τον πόνο και πόσο με ανακουφίζουν από αυτόν.

Δεδομένα για την αντιμετώπιση του πόνου

- Ο πόνος στον καρκίνο μπορεί πάντα να αντιμετωπιστεί ή να μειωθεί.

Το προσωπικό υγείας μπορεί να συνεργαστεί μαζί σας προκειμένου να βρείτε ποια μορφή αντιμετώπισης είναι αποτελεσματικότερη για την περίπτωσή σας. Εάν ακόμη νιώθετε έντονο πόνο μπορείτε να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό για την αντιμετώπιση του πόνου.

- Η αντιμετώπιση του πόνου σας αποτελεί μέρος της θεραπείας σας για τον καρκίνο.

Το να μιλήσετε με το γιατρό σας για τον πόνο δε θα τον αποπροσανατολίσει από τη θεραπεία του καρκίνου. Χρειάζεται πληροφορίες για το τι σας ανακουφίζει και τι όχι. Μαθαίνοντας για τον πόνο σας, ο γιατρός σας γνωρίζει καλύτερα τον τρόπο που ο καρκίνος και ο τρόπος θεραπείας που ακολουθείτε επηρεάζει το σώμα σας.

- Εμποδίζοντας τον πόνο να εμφανιστεί και να επιδεινωθεί, τον αντιμετωπίζετε καλύτερα.

Ο πόνος αντιμετωπίζεται καλύτερα όταν αντιμετωπίζεται νωρίς. Κάποιοι άνθρωποι στοχεύουν περισσότερο σε αυτό που λέμε συνήθως «μην αφήνεις τον πόνο σου να σε βάλει κάτω». Είναι καλύτερο για εσάς να μην προσπαθείτε να ελέγξετε τον πόνο σας χωρίς κάποια αποτελεσματική μέθοδο θεραπείας. Ο πόνος μπορεί να ενταθεί στο διάστημα αυτό και έπειτα να είναι δυσκολότερο να τον αντιμετωπίσετε.

- Έχετε το δικαίωμα να ζητήσετε βοήθεια για την αντιμετώπιση του πόνου σας.

Το να μοιράζεστε αυτό που νιώθετε δεν είναι ένδειξη αδυναμίας. Δε νιώθουμε όλοι με τον ίδιο τρόπο τον πόνο. Δεν υπάρχει λόγος να προσπαθείτε να φαίνεστε σκληροί ή γενναίοι αν νιώθετε μεγαλύτερο πόνο από άλλους ανθρώπους που πάσχουν από καρκίνο. Στην πραγματικότητα, θα είναι καλύτερο για την υγεία σας να μιλήσετε σε κάποιον μόλις αισθανθείτε τα πρώτα συμπτώματα.

- Οι ασθενείς που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για τον πόνο, που έχει συνταγογραφηθεί από το γιατρό τους, σπάνια εθίζονται σε αυτή.

Ο εθισμός αποτελεί συχνό φόβο των ανθρώπων που λαμβάνουν φάρμακα για την αντιμετώπιση του πόνου, γεγονός που μπορεί να σας αποτρέψει από το να ζητήσετε βοήθεια. Κάποια παυσίπονα μπορεί, πράγματι, να προκαλέσουν υπνηλία στις πρώτες δόσεις, αν και το αίσθημα αυτό υποχωρεί μετά από μερικές μέρες. Εάν συνεχίζετε να νιώθετε νυσταγμένοι ίσως αυτό να οφείλεται στο ότι τώρα που μειώθηκε ο πόνος, ο οργανισμός σας έχει την ανάγκη να αναπληρώσει τις χαμένες δυνάμεις μέσω του ύπνου. Σε περίπτωση, όμως, που νιώσετε ζαλάδα ή σύγχυση – όπως και οποιαδήποτε άλλη παρενέργεια- μετά τη λήψη του αναλγητικού, χρειάζεται να ενημερώσετε το γιατρό σας για να αλλάξει το φάρμακο ή τη δόση που λαμβάνετε.

- Το σώμα σας δεν αποκτά ανοσία έναντι των αναλγητικών φαρμάκων.

Ο πόνος πρέπει να αντιμετωπίζεται νωρίς και τα πιο δυνατά φάρμακα να προτιμώνται για κατοπινά στάδια. Είναι σημαντικό να λαμβάνετε το φάρμακο που χρειάζεστε όταν το χρειάζεστε.

Διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης του πόνου

Χρόνιος πόνος: Τα φάρμακα που λαμβάνετε για το χρόνιο πόνο διαρκούν περισσότερο. Λαμβάνοντάς τα σε συστηματικές δόσεις συνήθως καταφέρνετε να διατηρείτε την ένταση του πόνου σε χαμηλότερα επίπεδα.

Διαπεραστικός/ Οξύς πόνος: Για την αντιμετώπιση αυτού του πόνου συνήθως συστήνονται φάρμακα που δρουν ταχύτερα και η δράση τους είναι περιορισμένης διάρκειας. Συνήθως, λαμβάνονται αμέσως μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων του πόνου.

Μη φαρμακευτικές μέθοδοι αντιμετώπισης του πόνου

- **Χαλάρωση:** βοηθά στην ανακούφιση του πόνου ή στη σταθερή μείωση της έντασής του. Συνήθως συμβάλλει στη βελτίωση του ύπνου, τη μείωση του άγχους και την αποτελεσματικότερη δράση των αναλγητικών φαρμάκων.
- **Απόσπαση προσοχής:** αναφέρεται στην επικέντρωση της προσοχής σας σε κάτι άλλο από τον πόνο που αισθάνεστε. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη όταν περιμένετε να δράσει το αναλγητικό που μόλις πήρατε και συχνά μπορεί να ανακουφίσει για μικρό χρόνο ακόμη και τον πολύ ισχυρό πόνο.
- **Τόνωση του δέρματος (μασάζ, άσκηση πίεσης, μικροδονήσεις, κρύο ή ζεστό επίθεμα):** η μέθοδος εφαρμόζεται στο δέρμα σύμφωνα και με τις οδηγίες του γιατρού σας– πάνω ή γύρω από την περιοχή που νιώθετε πόνο. Βοηθά στην αντιμετώπιση του πόνου όχι μόνο κατά τη διάρκεια της εφαρμογής αλλά και για ώρες μετά.
- **Συναισθηματική υποστήριξη:** Συναισθήματα, όπως ο φόβος, το άγχος και η κατάθλιψη μπορεί να εντείνουν τον πόνο. Αν αποφασίσετε να μοιραστείτε αυτά τα συναισθήματα το πιθανότερο είναι να νιώσετε καλύτερα.