

فهرست

- فصل ۱: مقدمه‌ای در مورد درد سرطان.....۷
- فصل ۲: علل و فیزیولوژی درد سرطان.....۲۷
- فصل ۳: سؤالات شایع در مورد درد سرطان.....۴۷
- فصل ۴: درد مرتبط با درمان سرطان.....۶۳
- فصل ۵: ارزیابی درد.....۷۳
- فصل ۶: جنبه‌های روانی – اجتماعی درد سرطان.....۸۷
- فصل ۷: اصول کنترل درد سرطان.....۹۹
- فصل ۸: درمان‌های دارویی در کنترل درد سرطان.....۱۱۳
- فصل ۹: تکنیک‌های تهاجمی برای کنترل درد سرطان.....۱۵۹
- فصل ۱۰: نقش فیزیوتراپی در کنترل درد سرطان.....۱۷۵
- فصل ۱۱: درمان طب جایگزین در کنترل درد سرطان.....۱۸۷
- فصل ۱۲: دستورالعمل و مدیریت درد بیمار سرطانی.....۱۹۵

پیشگفتار

از سال‌ها پیش مشخص شده است که مشارکت بیماران و جامعه در امر سلامت منجر به افزایش رضایتمندی مددجویان، جلب اعتماد بیشتر آنها، کاهش اضطراب و هیجانات بیمار، درک بیشتر نیازهای فردی، ارتباط مثبت و بهتر متخصصان و اثرات مثبت بر سلامتی می‌شود. جای هیچ‌گونه شکی وجود ندارد که در صورت تحقق مشارکت بیماران و تلقی آنان به‌عنوان شریک درمانی دارای حقوق مساوی، بیماران در فرایند درمان خود به‌طور فعال شرکت می‌نمایند و با دقت بیشتری طرح درمانی خود را پیگیری خواهند نمود و در نتیجه توانمندسازی آنان، حفظ سلامت بیمار بهتر تأمین می‌شود.

اینجانب معتقدم که در صورت مشارکت بیماران در امور درمانی خود، نتایج درمان به‌صورت شگفت‌انگیزی بهبود پیدا خواهد کرد، زیرا دریافت دغدغه و مسائل و مشکلات بیماران در ارتباط با یک موضوع یکسان، برای مثال یک سرطان مشخص، باعث بهبود خدمات و ارائه راهکارهایی با اثربخشی بهتر می‌شود.

مشارکت بیماران در امور درمان جز در صورت تهیه زیرساخت‌های آموزشی بیماران (شامل کتابچه‌های آموزشی، سایت مخصوص بیماران و خانواده‌ها و ارتباط صمیمانه‌تر در درمان) امکان‌پذیر نیست. به‌نظر می‌رسد کمبود آگاهی بیماران در مورد وضعیت خود، سیر بیماری و روش‌های درمانی در دسترس، باعث افزایش نگرانی و استرس آنها می‌شود.

بررسی‌ها تا به امروز نشان می‌دهد که آموزش به بیمار موجب افزایش رضایتمندی بیمار، کاهش اضطراب و مشارکت بیشتر بیمار می‌شود و نتایج درمان را بهبود می‌بخشد.

بعد از گذشت دهه‌هایی که دوران حاکمیت سیستم پدرسالار در نگاه به بیماران و مراجعه‌کنندگان به سیستم ارائه خدمات بهداشتی بوده و تنها هدف سیستم مراقبت از

بیماران بوده است، امروزه سیستم بهداشتی بایستی به گیرندگان خود به‌عنوان یکی از اجزاء شرکت‌کننده در ارائه خدمات سلامت و مراقبت بنگرد.

با این دیدگاه مشتریان سیستم سلامت از جمله بیماران باید در مورد سلامتی خودشان آنقدر اطلاعات داشته باشند که به‌عنوان یک همکار در سیستم ارائه خدمات در تمامی مراحل مراقبت نگریسته شود.

بیماری سرطان در حدود ۵۰-۴۰ درصد موارد با درد همراه خواهد بود، درد در مبتلایان به سرطان به‌دنبال تومور اولیه، متاستاز و یا اقدامات درمانی نظیر جراحی، شیمی درمانی یا رادیوتراپی ایجاد خواهد شد. این درد نه تنها تحت تأثیر عوامل بیوشیمیایی قرار داد، بلکه می‌تواند از عوامل روانی و اجتماعی نیز تأثیر بپذیرد. باید توجه داشت، کنترل درد، برطرف کردن یک علامت نیست و ثابت شده است که درد در بیماران سرطانی، تمامی جنبه‌های زندگی آنها را تحت تأثیر قرار خواهد داد. بنابراین کنترل و برطرف کردن درد جزء اساسی درمان بیماران سرطانی است.

در تدوین راهنمای بالینی درد و سرطان برای بیماران و خانواده‌ها سعی شده است تا این علامت و نشانه بدخیمی از نگاه بیماران نوشته شود و تمام اطلاعات مورد نیازی که آنها باید در مورد راهکارهای تشخیصی، درمانی و مراقبت‌های بعد از درمان داشته باشند، ارائه شود. در فصل‌های مختلف این کتاب سعی شده تا ضمن آشنا شدن با مکانیسم ایجاد درد، راهکارهای درمانی مختلف، مرحله به مرحله مورد بررسی قرار گیرد.

امیدوارم بتوانم به هدف اصلی این کتاب و مجموعه‌های مشابه و سایت آموزشی که به همین منظور در حال تدوین است و همانا ارتقای سطح اطلاعات بیماران برای رسیدن به راهکار درمانی بهتر است، دست یابیم.

پاییز ۱۳۹۶

تهران

دکتر علی یعقوبی جویباری

مقدمه‌ای در مورد درد سرطان

نکات کلیدی

- ابتلا به سرطان مساوی با وجود درد نیست.
- درد در یک سوم بیماران مراحل اولیه و دو سوم بیماران مراحل پیشرفته بروز پیدا می‌کند.
- جنبه‌های مختلف کنترل درد عبارت‌اند از جنبه‌های روان‌شناختی، تغییر فرایندهای آسیب‌شناسی، ضددردها، درمان‌های مداخله‌ای و تغییر فعالیت‌های روزمره است.
- درد ممکن است تمام جنبه‌های زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد.
- در زمان وجود درد، خوابیدن و تغذیه شما تحت تأثیر قرار خواهد گرفت.
- قبول کردن درد به‌عنوان قسمتی از فرایند سرطان اشتباه‌ترین راهکار اتخاذ شده توسط مبتلایان به این بیماری است.
- فقط خود بیمار می‌تواند در مورد شدت و میزان درد خود اظهارنظر کند، پس به‌طور آزاد و رها در این مورد صحبت کنید.
- درد سرطان تقریباً همیشه می‌تواند برطرف شده یا کاهش پیدا کند.
- کنترل درد قسمتی از فرایند درمان سرطان شما است.

مقدمه

بیماران سرطانی پس از غیر قابل درمان در نظر گرفتن سرطان، درد را به‌عنوان وحشتناک‌ترین جنبه بیماری خود ذکر می‌کنند، و در میان علائم مربوط به سرطان، درد را به‌عنوان رنج‌آورترین مورد گزارش می‌کنند. کنترل ناکافی درد، به‌خصوص وقتی



شکل ۱: بیماران سرطانی پس از غیرقابل درنظرگرفتن سرطان، درد را به عنوان وحشتناک‌ترین جنبه بیماری خود ذکر می‌کنند.

مزمّن باشد، در کنار اثرات بیماری سرطان، موجب تغییراتی عمیق در تقریباً تمامی جنبه‌های سلامت خواهد شد.

ثابت شده که کنترل مناسب درد در بیماران سرطانی می‌تواند تمام جنبه‌های زندگی شخصی فرد از عملکرد فیزیولوژیک، روحی، روانی تا جنبه‌های شغلی، اقتصادی و حتی بقا را تحت تأثیر قرار دهد و در مسیر مثبت به جریان بیندازد. باید توجه داشت شدت کنترل درد، به صورت مستقیم یا غیر مستقیم بر نتایج درمان سرطان اثر می‌گذارد و حتی بر طول عمر بیماران تأثیرگذار است. توجه بین درد و مرگ و میر ناشی از سرطان بدین گونه است که درد کنترل‌نشده از کارآیی کلی بیمار می‌کاهد و به نوبه



خود پذیرش دریافت درمان‌های سیتوتوکسیک^۱ و درمان‌های مداخله‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بیماران باید آگاه باشند که وقتی دستورالعمل‌های توصیه‌شده عملی شود، حدود ۷۰-۹۰ درصد بیماران با روش‌های دارویی غیر تهاجمی امکان می‌یابند تا کنترل درد مناسبی را تجربه کنند و قسمت زیادی از بیماران باقی‌مانده با به کارگیری منطقی رویکردهای بیهوشی و جراحی اعصاب می‌توانند به آرامش برسند.

شیوع‌شناسی

تعداد بیماران مبتلا به سرطان در جهان در حال افزایش است و بیشتر آنها در کشورهای در حال توسعه اتفاق می‌افتد، بیماران پیشرفته و متاستاتیک، با درد شدیدتری در مسیر بیماری خود روبرو خواهند شد.

بیماران مبتلا به سرطان نیازمند برطرف کردن درد در همهٔ مراحل بیماری خود خواهند بود. حدود یک سوم بیمارانی که تحت درمان با داروهای کموتراپی قرار دارند، درد را تجربه خواهند کرد. در این گروه مصرف داروهای ضددرد به همراه داروهای شیمی‌درمانی، مهم خواهد بود. در بیماران پیشرفته، حدود دو سوم بیماران از درد شکایت می‌کنند، به طوری که کنترل درد و سایر علائم بیماری هدف اصلی درمان خواهد بود.

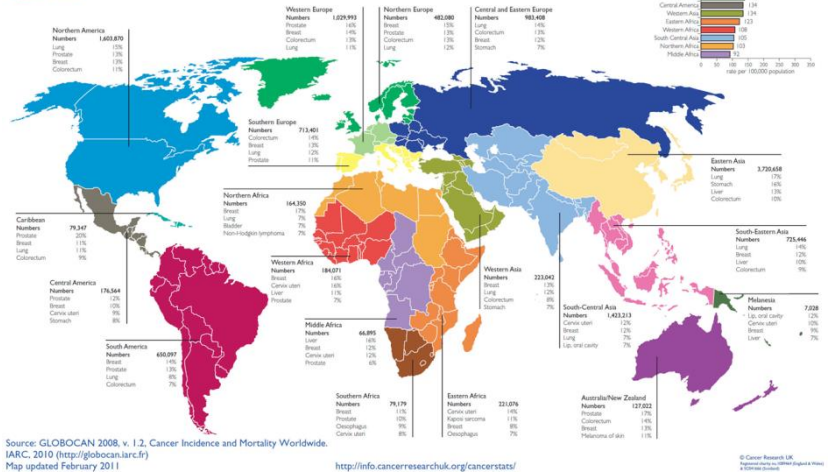
پایه فیزیولوژی درد سرطان مکانیسم‌های مختلفی را در بر می‌گیرد. جنبه‌های روان‌شناختی آن شامل اضطراب، ترس، افسردگی و حس ناامیدی می‌شود، بدین ترتیب هدف درمان، کنترل درد و احساس راحتی بیمار است تا او به زندگی عادی اجتماعی و فردی خود برگردد.

۱. داروهای سیتوتوکسیک عواملی هستند که به طور مستقیم سلول را نابود می‌نمایند به طوری که بر مراحل مختلف سنتز و فعالیت اسیدهای نوکلئیک اثر می‌گذارند و تقسیم سلولی را مهار می‌کنند.



Cancer Incidence Worldwide

Breakdown of the estimated 12.7 million new cases, World-age standardised incidence rates and the most commonly diagnosed cancers by the different regions of the world, 2008.



Source: GLOBOCAN 2008, v. 1.2, Cancer Incidence and Mortality Worldwide, IARC, 2010 (<http://globocan.iarc.fr>) Map updated February 2011 <http://info.cancerresearchuk.org/cancerstats/>

شکل ۲: تعداد مبتلایان به سرطان در جهان در حال افزایش است و بیشتر آنها در کشورهای در حال توسعه اتفاق می‌افتد.

جنبه‌های مختلف کنترل درد عبارت‌اند از:

- ۱- جنبه‌های روان‌شناختی
 - فهمیدن مسائل بیمار
 - همراهی و مصاحبت با بیمار و خانواده او
 - درمان‌های رفتار شناختی

۲- تغییر فرایندهای آسیب‌شناسی

- رادیوتراپی
- هورمون‌درمانی
- شیمی‌درمانی



۳- داروها

- مسکن‌ها مخداری و غیر مخداری
- داروهای ضدافسردگی
- داروهای ضدتشنج
- داروهای ضداضطراب

۴- درمان‌های مداخله‌ای

- مسدودسازی ریشه عصبی
- جراحی برای برداشتن فشار روی عصب
- تزریق سیمان (سمتوپلاستی) برای استخوان درگیر

۵- تغییر فعالیت‌های روزمره

- بی‌حرکتی
- استرس
- کمرست گردنی

چه چیزهایی را باید در مورد کنترل درد بدانید؟

این موضوع که سرطان و درد همیشه با هم همراه هستند باور غلطی است که باید برطرف شود. نکته مهم اینجا است که ابتلا به سرطان همیشه به معنی درد نیست. اما برای بیمارانی که درد دارند روش‌های مختلف دارویی و غیر دارویی برای کنترل این عارضه وجود دارد.

درد ممکن است تمام جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. اگر شما درد دارید، نمی‌توانید در فعالیت‌های روزمره خود شرکت کنید، در ضمن در خوابیدن و غذا خوردن مشکل خواهید داشت. شما ممکن است نسبت به افرادی که دوستشان دارید تحریک‌پذیر شده و واکنش نشان دهید. در زمان حس درد؛ خستگی، ناامیدی، افسردگی و عصبانیت خیلی به راحتی اتفاق می‌افتد. دوستان و خانواده همیشه، حس



شما را متوجه نمی‌شوند و کم‌کم احساس تنهایی خواهید کرد و این حس تنها بودن در شرایط بحرانی بیمار برای وی وحشتناک خواهد بود.

شما نباید درد را به‌عنوان قسمتی از فرایند سرطان قبول کنید. همه دردها می‌توانند درمان شوند و اکثر دردها قابل کنترل یا برطرف شدن است. در هنگام کنترل درد افراد می‌توانند بهتر بخوابند و تغذیه مناسب‌تری داشته باشند و از حضور در کنار دوستان و خانواده خود لذت برده و به فعالیت روزمره شغلی و سرگرمی‌های مورد علاقه خود بپردازند.

فقط خود شما در مورد شدت و میزان درد اطلاع دارید. وقتی درد شروع شد، آن را به تیم درمانی خود اطلاع دهید، زیرا کنترل درد در روزهای اول و مراحل ابتدایی بسیار آسان‌تر خواهد بود. در ضمن، درد ممکن است از عوارض اولیه درمان سرطان یا دیگر مشکلات مرتبط با بیماری باشد.



شکل ۳: این موضوع که بروز سرطان همیشه با درد همراه است یک باور غلط است که باید اصلاح گردد.



❖ نکته مهم ❖

شما این حق را دارید، تا در مورد درد سرطان بهترین مراقبت را دریافت کنید و صبر و بردباری و تحمل درد ناشی از سرطان هیچ مفهومی ندارد.

حقایقی در مورد درمان درد سرطان

۱- درد سرطان تقریباً همیشه می‌تواند برطرف شده یا کاهش پیدا کند.

داروها و روش‌های درمانی مختلفی برای کنترل درد سرطان وجود دارد. شما باید با تیم درمانی خود در ارتباط مستقیم باشید تا آنها بتوانند راحت‌ترین شرایط را برای شما فراهم کنند.

علی‌رغم پیشرفت‌های فراوانی که حاصل شده است هنوز بسیاری از پزشکان و پرستاران نمی‌دانند بهترین راهکار درمانی کنترل درد چیست و پیدا کردن مؤثرترین ترکیب درمانی کنترل درد نیازمند زمان خواهد بود.

اگر شما درد را تجربه می‌کنید، به متخصص انکولوژیست خود اطلاع دهید زیرا او معمولاً شما را به متخصص درد ارجاع خواهد داد. در تیم درمانی کنترل درد علاوه بر متخصص درد یک پرستار، روانشناس و مددکاران اجتماعی نیز وجود دارند.

۲- کنترل درد قسمتی از درمان سرطان شماست.

تیم درمانی خواستار آن است تا درباره میزان و شدت دردی که می‌کشید بدانند و این دانستن برای برنامه‌ریزی درمان شما ضرورت دارد. در نتیجه حس درونی خود را از اینکه سرطان و درمان‌های تجویز شده چگونه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند با انکولوژیست خود در میان بگذارید. صحبت کردن در مورد درد باعث جدا شدن تیم درمانی از فرایند کنترل سرطان نخواهد شد، زیرا در بعضی از بیماران این ترس وجود دارد که وقتی در مورد درد صحبت می‌کنند پزشک معالج از درمان اصلی سرطان منصرف بشود و یا اینکه درمان تسکینی را شروع خواهد



شکل ۴: درد سرطان همیشه می‌تواند برطرف شده یا کاهش یابد.

کرد یا دوز داروی شیمی درمانی را آنقدر کاهش می‌دهد که نتایج درمانی نداشته باشد. در حالی که این باور و اشتباه نادرستی است و کنترل درد جزئی از مسیر کنترل سرطان است پس در مورد احساس درونی خود از جمله درد به‌طور کامل با پزشک معالج صحبت کنید.

۳- درد باید در همان مراحل اولیه کنترل شود.

درد در بهترین شرایط در همان مراحل اولیه قابل کنترل و برطرف شدن است. سعی نکنید درد را تحمل کرده و از بیان آن به پزشک معالج امتناع بورزید. در نتیجه درد را از همان زمان شروع به تیم درمانی خود اطلاع داده و داروهای ضد درد تجویزی را درست مصرف کنید. در صورتی که درد شما با دارو کنترل نشود، دوز داروی تجویزی افزایش پیدا کرده یا از درمان ترکیبی استفاده خواهد شد.



شکل ۵: درد سرطان در مراحل اولیه به راحتی قابل کنترل و برطرف شدن است.

۴- درخواست مسکن حق طبیعی شماست.

صحبت کردن در مورد درد نشانه ضعف نیست؛ تحمل درد و عدم مصرف مسکن نشانه شجاعت و بردباری شما نمی‌تواند باشد. در حقیقت در اولین فرصتی که درد را احساس کردید باید آن را با تیم درمانی خود مطرح کرده و مسکن مورد نیاز را دریافت کنید. باید توجه داشته باشیم کنترل درد در مراحل اولیه بسیار ساده‌تر و راحت‌تر از درد در مراحل پیشرفته و شدید است.

۵- درمان داروهای مسکن برای کنترل درد سرطان اعتیادآور نیست.

اعتیاد ترس شایعی است که بیماران مبتلا به سرطان را از مصرف داروهای مسکن باز می‌دارد و حتی خانواده‌ها برای اینکه عارضه اعتیادآوری دارو به‌وجود نیاید، فاصله زمانی بین دوزهای دارویی را تغییر داده و مسکن مخدري را در فواصل طولانی‌تری در اختیار بیمار قرار می‌دهند.



اعتیاد به معنی استفاده غیرقابل کنترل، مداوم و با اشتیاق دارو است. باید توجه داشت اویپوئیدها (همچنین به اسم ناركوتیک شناخته می‌شوند) که به عنوان قوی‌ترین ضددردهای شناخته‌شده تعریف می‌شوند، به‌ندرت باعث اعتیاد با تعریفی که کردیم می‌شوند. هنگامی که آماده قطع دارو هستید، پزشک مقدار دارو را کاهش داده و در طی چند روز تا چند هفته آن را قطع خواهد کرد، در این مدت بدن شما آمادگی تطابق با شرایط جدید را پیدا می‌کند. در مورد مصرف مناسب داروهای مسکن و نگرانی خود و خانواده‌تان در مورد اعتیاد با پزشک معالج خود مشورت کنید.

۶- مصرف داروهای مسکن نباید باعث گیجی و منگی شود.

بعضی از داروهای مسکن در شروع مصرف باعث احساس خواب‌آلودگی در شما خواهد شد ولی این احساس در طی چند روز برطرف خواهد شد. گاهی‌گاه بعد از مصرف داروهای ضد درد و کنترل درد، خواب آلوده می‌شوید اما مشکلات



شکل ۶: درمان داروهای مسکن برای کنترل درد سرطان اعتیادآور نیست.