

ألم السرطان: أسبابه وكيفية إدارته

الإصابة بالسرطان لا تعني أنك ستشعر بالألم، ولكن إذا كان لديك، فعادة ما يمكن السيطرة عليه بالدواء أو بطرق غير دوائية. قد يأتي الألم من السرطان أو من العلاج. يضع طبيبك خطة تحكم في الألم فريدة من نوعك. وصف ألمك بوضوح والإبلاغ عن كيفية عمل الخطة هما مفتاح للتخفيف.

تحدث مبكراً

تواصل مع طبيبك أو ممرضتك إذا شعرت بألم جديد، أو إذا لم يخف الألم مع الدواء، أو إذا كانت لديك الآثار الجانبية من الدواء. التحكم في الألم جزء مهم من خطة علاج السرطان لديك. علاج الألم بفعالية يمكن أن يحسن مزاجك، ويساعدك على النوم بشكل أفضل، ويمنحك الطاقة. محاولة "التعامل مع" الألم قد تجعل السيطرة عليه أصعب لاحقاً. من المفيد أن تتحدث عن رأيك.

النسخة البسيطة

الإصابة بالسرطان لا تعني أنك ستشعر بالألم. ولكن إذا كان لديك، يمكن عادة السيطرة على الألم باستخدام أدوية الألم وطرق غير دوائية. قد يكون الألم ناتجاً عن السرطان أو علاج السرطان.

أنواع وأسباب الألم

قد يعاني الأشخاص المصابون بالسرطان من أنواع مختلفة من الألم.

- **الألم الحاد** قد يكون حاداً، ويأتي بسرعة، ويستمر لفترة قصيرة فقط.
- **الألم الاختراقي** يأتي فجأة، حتى أثناء تناول أدوية الألم المزمن، وعادة ما يستمر لفترة قصيرة.
- **الألم المزمن**، الذي يسمى أيضاً الألم المستمر، عادة ما يستمر لأكثر من ثلاثة أشهر. قد يكون خفيفاً أو شديداً، وقد يأتي ويذهب أو مستمراً.

يمكن أن يأتي الألم من السرطان نفسه. على سبيل المثال، قد يضغط ورم على الأعصاب أو أجزاء أخرى من الجسم. بعض العلاجات أو الفحوصات، مثل الجراحة، تسبب الألم. يمكن أن يكون الألم أيضاً من الآثار الجانبية للعلاج، مثل تقرحات الفم، مشاكل الأعصاب، أو ردود الفعل الجلدية.

بناء خطة للسيطرة على الألم

سيضع طبيبك خطة للسيطرة على ألمك بناء على وصفك له، وأعراضك، والفحص السريري، وأحياناً الفحوصات التصويرية. بعض المستشفيات لديها أخصائيون في الألم يعملون كفريق. قد يشمل ذلك أخصائي الرعاية التلطيفية، أو ممرضة، أو صيدلي، وغيرهم.

وصف ألمك بوضوح يساعد فريقك في علاجه. كن محدداً قدر الإمكان. قد يسأل فريقك عن مكان الألم، كيف يشعر (حاد، حارق، طلق، أو نابض)، هل مستمر أو يأتي ويذهب، متى يبدأ وكم يستمر من الوقت، ومدى شدته على مقياس 1 إلى 10. كما يساعد أن تلاحظ ما الذي يجعله أفضل أو أسوأ، وهل يؤثر على الأكل أو النوم أو الأنشطة اليومية. بعض الأشخاص يتتبعون هذا في دفتر ملاحظات أو تطبيق هاتفي.

تناول مسكنات الألم

تستخدم أنواع مختلفة من أدوية الألم، وتسمى أيضا المسكنات أو المسكنات أو للسيطرة على الألم.

- الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية مثل الأسبرين، الأسيتامينوفين، الإيبوبروفين، أو النابروكسين.
- الأدوية الموصوفة مثل مضادات الاكتئاب، أدوية مضادة للنوبات، مرخيات العضلات، أو الستيرويدات.
- الأفيونات، وتسمى أيضا مخدرات، لألم السرطان المتوسط إلى الشديد.

تناول الكمية الموصوفة في الوقت المحدد. لا تنتظر حتى يزداد الألم سوءا. الانتظار قد يجعل الألم يستغرق وقتا أطول. أخبر طبيبك إذا لم يكن الدواء فعالا. لا تتوقف عن تناوله دون التحدث مع طبيبك أولا، لأن التوقف المفاجئ قد يسبب أعراض انسحاب. تشمل الآثار الجانبية الشائعة لأدوية الألم الإمساك، والنعاس، والغثيان أو القيء. قد تتلاشى بعض الآثار مع تأقلم الجسم.

التسامح، والاعتماد، والإدمان

من الشائع القلق من الإدمان على أدوية الألم. يساعد فهم ثلاثة أشياء مختلفة.

- تحمل الأدوية يحدث عندما يعتاد جسمك على دواء ويصبح أقل فعالية. قد يقوم طبيبك بتعديل الجرعة أو تغيير الدواء.
 - الاعتماد الجسدي يعني أن الجسم يعتاد على مستوى معين من الأدوية وتظهر عليه أعراض إذا تم إيقافه فجأة. يمكن أن يحدث هذا حتى عند تناول الدواء حسب التعليمات.
 - الإدمان يتضمن البحث القهري عن المخدرات وعدم القدرة على التوقف رغم العواقب الضارة.
- الحاجة إلى جرعة أعلى، أو ظهور أعراض عند خفض الجرعة، ليست هي نفسها الإدمان. طبيبك يصف ويراقب دواءك بعناية. معظم مرضى السرطان الذين يتناولون أدوية ألم قوية يستخدمونها بأمان وفعالية.

الأساليب غير الدوائية

بالإضافة إلى الطب، قد يقترح فريقك ممارسات تكميلية وتكاملية، وتسمى أحيانا تخفيف الألم الطبيعي.

- الوخز بالإبر. إدخال إبر رفيعة جدا في نقاط محددة على الجسم.
 - التغذية الراجعة البيولوجية. تعلم التحكم في وظائف مثل ضربات القلب وتوتر العضلات.
 - تشتيت. تحويل الانتباه بعيدا عن الألم، مثل الموسيقى أو الفيلم.
 - التخيل الموجه. التركيز على المشاهد أو التجارب الإيجابية.
 - التنويم المغناطيسي. حالة مسترخية عميقة تشبه الترانس.
 - التأمل. استرخاء العقل والجسد لتحسين الرفاهية.
- أسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك أي من هذه الخيارات قد يكون الأنسب لك.

المصادر

- National Cancer Institute — مكافحة ألم السرطان: دعم للأشخاص المصابين بالسرطان (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain)

استنادًا إلى مصدر موثوق

هذه ترجمة مبسطة لمحتوى تثقيفي يستند إلى National Cancer Institute. يُرجى قراءة المصدر الأصلي للحصول على معلومات كاملة ومحدّثة. هذا المحتوى للتثقيف فقط وليس نصيحة طبية. تحدّث دائمًا مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain

آخر تحديث: 2026-09-14

لك الحق في مترجم فوري مجاني. يجب على المستشفيات والعيادات التي تتلقى تمويلًا فيدراليًا في الولايات المتحدة أن توفّر لك مترجمًا فوريًا مؤهلًا دون أي تكلفة. يمكنك طلب ذلك عند الاستقبال أو قبل موعدك. لست مضطرًا لإحضار أحد أفراد العائلة أو طفل للترجمة لك.

على الإنترنت: cancerexplained.org/languages/ar/cancer-pain

مترجمة من المقالة الإنجليزية على cancerexplained.org. النسخة الإنجليزية هي التي رُوجعت مقارنةً بالمصدر.

معلومات تثقيفية فقط وليست نصيحة طبية. ساعد نظام تحرير مدعوم بالذكاء الاصطناعي في إعداد هذه الصفحة. لم يراجعها أي مراجع طبي مسمّى ما لم يُذكر اسم مراجع.

يمكنك طباعتها ونسخها ومشاركتها مجانًا دون تغيير. لا حاجة إلى إذن. يُرجى عدم تعديل المحتوى الطبي. المصدر: cancerexplained.org. معلومات تثقيفية، وليست نصيحة طبية.