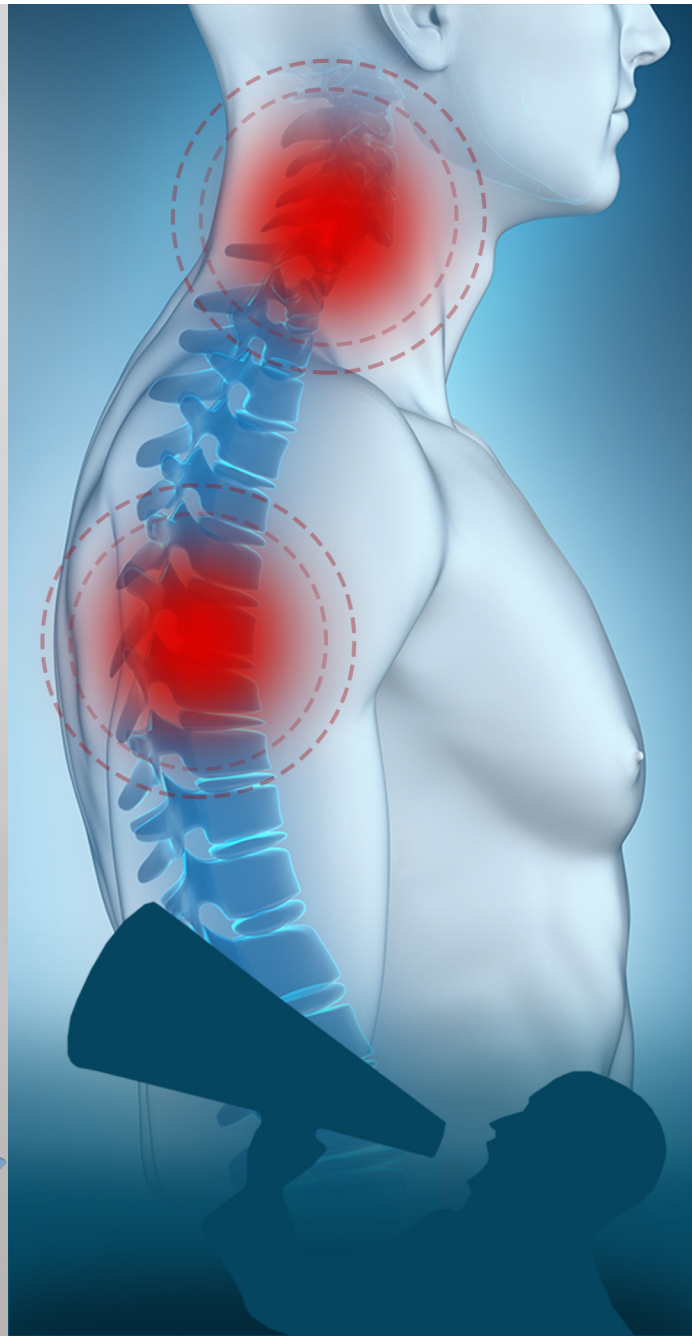




مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.

تكلم عن ألمك!



من المهم
أن تتحدث
عن ألمك

للتواصل

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
إدارة الجودة
قسم الإعتاماد
هاتف: ٤٦٤٧٢٧٢ تحويل: ٣٧٩٥٧
e-mail: znakhlawi@kfshrc.edu.sa

QMD 13 - 001

تكلم عن ألمك!

تكلّم عن ألمك

هل هناك أهمية تكمن وراء سؤال الأطباء والممرضين /

الممرضات المستمر عن ألمك؟

نعم، وذلك لأن الألم يتغير مع مرور الوقت، أو أن الدواء المُسكن للألم قد يكون غير فعال، لذا يجب عليهم سؤالك بانتظام عن ألمك.

ما الذي يجب أن تقوله لطبيبك ولممرضك/لممرضتك عن

ألمك ؟

أولاً أخبرهم أنك تشعر بالألم حتى وإن لم يسألوك، حينها قد يسألونك عن مدى شدة ألمك باستخدام مقياس من ٠ (صفر) إلى ١٠، صفر بدون ألم و١٠ أسوأ ألم ممكن. قد يستخدمون مقياس آخرى للألم بالكلمات أو الألوان أو الأوجه أو الصور. أخبرهم أين ومتى تشعر بالألم، وإذا لم تستطع النوم أو القيام بأشياء أخرى مثل ارتداء الملابس أو صعود الدرج بسبب الألم أخبرهم بذلك، فكلما عرفوا أكثر عن ألمك كان باستطاعتهم مُعالجته بشكل أفضل. يمكنك استخدام الكلمات التالية لوصف ألمك:

- وجع
- ألم قليل - ألم غير حاد
- ألم حاد
- نضخة - انتفاخ
- تميل
- يارق
- حارق
- ضاغط
- إيلام باللمس
- تشنجي
- ضغط
- ألم طعني
- شد
- نابض
- ثابت
- متشعب
- ضيق
- مثل الصدمة الكهربائية
- قاطع
- يأتي ويذهب



ماذا تفعل عندما يشتد عليك الألم؟

أخبر طبيبك أو ممرضك/ممرضتك. أخبرهم عن شدة الألم أو في حال كنت تشعر بالألم مُعظم الوقت أو أن الدواء المُسكن الذي تتناوله لم يُجدِ نفعاً.

هل يجب عليك ذكر الدواء المُسكن للألم في قائمة أو بطاقة

أدويةك؟

نعم، حتى الدواء المُسكن الذي ستأخذه لفترة قصيرة ينبغي ذكره مع جميع الأدوية الأخرى الموصوفة لك. أذكر جميع أدويةك المُسكنة للألم (الأدوية التي وصفها لك الطبيب والأدوية التي اشتريتها من دون وصفة من الطبيب).

التعامل مع ألمك

ما الذي يمكن عمله لمُعالجة الألم؟

هناك عدة طرق للتغلب على الألم منها الأدوية المُسكنة للألم، وهناك أيضاً طرق أخرى لمُعالجة الألم بدون تناول الأدوية، وسيحاول طبيبك تحديد أفضل طريقة مُناسبة لك.

ما هي بعض الأدوية المستخدمة لمُعالجة الألم؟

تشمل أدوية مُعالجة الألم الأسييتامينوفين، والايبيروفين، والنابروكسين، والأدوية الأفيونية. تشمل الأدوية الأفيونية المورفين، والأكسيكودون، والهيدرومورفون. يُباع كثير من هذه الأدوية على شكل أقراص وسوائل وتحاميل ولصقات توضع على الجلد، وقد تُعالج بعض أنواع الألم بأدوية عادة ما يُعتقد بأنها ليست مُسكنة للألم مثل مضادات الاكتئاب.

هل هناك طرق أخرى لتخفيف الألم؟

يعتمد ذلك على مرضك وأحوالك الصحية ومدى شدة الألم، وفي بعض الأحيان يمكن تخفيف الألم بطرق أخرى، وفيما يلي بعض الطرق الأخرى التي تُستخدم لمُعالجة الألم:

- الوخز باستخدام إبر صغيرة لحصر الألم.
- عدم التفكير بالألم وذلك بمشاهدة الأفلام واللعب والتحدث مع الآخرين.
- التنبيه الكهربائي للأعصاب باستخدام صدمات كهربائية خفيفة لحصر الألم.
- العلاج الطبيعي.
- التمارين.
- التنويم المغناطيسي.
- الحرارة أو البرودة.
- التدليك.
- الاسترخاء.



ما هي التأثيرات الجانبية للأدوية المُسكنة للألم؟

يعتمد ذلك على نوع الدواء، لكن قد تشمل التأثيرات الجانبية ما يلي دون حصر: الإمساك، والغثيان، والقيء، والحكة، والتعاس.

ما الذي يمكن فعله عند ظهور تأثيرات جانبية أو تفاعل

غير مرغوب فيه؟

قم بالاتصال بطبيبك أو ممرضك/ممرضتك في أسرع وقت ممكن، واسألهم عما يمكنك فعله لمُعالجة التأثير الجانبي، واسألهم إذا كان هناك دواء مُسكن للألم أفضل يُناسب حالتك.

هل تشعر بالخوف من تناول دواء مُسكن للألم؟

ربما سبق لك تناول دواء مُسكن للألم ونجم عن ذلك تأثير جانبي أو تفاعل غير مرغوب فيه، أو ربما كنت تتناول أدوية أخرى كثيرة وفي هذه الحالة يُفترض أن يعمل طبيبك أو ممرضتك على تهدئة مخاوفك. الالتزام بتناول الدواء مهم للغاية.

هل تخشى الإدمان على الدواء المُسكن للألم؟

هذا مصدر شائع للقلق لدى المرضى، غير أن الدراسات أظهرت أن الإدمان مُستبعد خاصة إذا لم يسبق للمريض أن عانى من الإدمان. تحدث إلى طبيبك أو ممرضك/ممرضتك عن مخاوفك.

هل تخشى من فقدان الدواء المُسكن للألم فعاليته إذا

استمررت في تناوله لفترة طويلة؟

يسمى ذلك "التحمل"، ويعني أن الجسم يعتاد بعد فترة على الدواء، وأن عليك إحداث تغيير من أجل تسكين الألم. من الممكن أيضاً أن الحالة المسببة للألم أصبحت أسوأ أو أنك تعاني من نوع جديد من الألم. قد تحتاج إلى المزيد من الدواء أو نوع مختلف من الدواء للسيطرة على الألم. تحدث إلى طبيبك أو ممرضك/ممرضتك عن ذلك.

هل يمكنك طحن الأقراص إذا كنت لا تستطيع ابتلاعها؟

تأكد من طبيبك أو ممرضك / تأكد من طبيبك أو ممرضك/ممرضتك أو الصيدلاني لأن بعض الأدوية يمكن طحنها

وبعضها الآخر لا يمكن طحنه، فمثلاً لا يمكن طحن الأدوية بطيئة الإنطلاق. اسأل طبيبك أو ممرضك / ممرضتك إذا كان نفس الدواء يتوفر بشكل سائل أو إذا كان يمكن إعطاؤه بطريقة أخرى.

