

السيطرة على آلامك

كيف تستطيع أنت أن
تساعدنا
لكي نخفّف آلامك

هل لديك المزيد من الأسئلة؟

أكتب أية أسئلة تخطر ببالك هنا لتتذكّر أن تطرحها على
ممرضتك أو طبيبك.



أسئلة؟

ماذا لو كنت أتناول أدوية مسكّنة للألم؟

إذا كنت تتناول أدوية مسكّنة للألم قم بإخبار طبيبك إذ يساعده ذلك
على اتخاذ قرار بشأن العلاج الأفضل لك.

كم مرة ستفحصونني؟

سيجري فحصك كل فترة تتراوح بين بضع دقائق وبضع ساعات،
حسب حالتك. يمكنك أيضاً الضغط على زرّ استدعاء الممرضة حينما
تحتاج للمساعدة أو كلما أردت رؤية أحد.

من سيقوم بفحصي؟

ستقوم ممرضاتك بفحصك معظم الأحيان، وعادة يعاينك طبيبك الذي
يعالجتك، كل يوم. تستطيع إحدى الممرضات استدعاء طبيبك إذا كان
المسكن الذي تتناوله غير ملائم.

هل سيعني ذلك بأن كل آلامي ستزول؟

رغم أننا نودّ أن نزيل كل آلامك ولكن في الحقيقة لا يمكن إزالتها كلياً.
هدفنا هو أن نجعلك مرتاحاً قدر الإمكان، خصوصاً عندما تتحرّك
وتقوم بالأشياء التي تحتاج القيام بها لكي تتحصّن.

هل تعتبر الأدوية المسكّنة للألم سيئة أو هل أنها تؤدي للإدمان؟

كلا، فتناول أدوية مسكّنة لتخفيف الألم الذي يستمرّ لفترة قصيرة
لا يؤدي إلى الإدمان. ولكن يمكن أن تنتج آثار جانبية عن جميع
الأدوية، لذا يجب أن تخبر الطاقم الطبي إذا كنت تشعر بغثيان أو
توَعك، أو نحاس شديد أو إذا شعرت بأية آثار أخرى تعتقد بأن سببها
الأدوية المسكّنة.

إعفاء من المسؤولية: هذه المعلومات الصحية معدة فقط لغرض التثقيف العام. نرجو
أن تستشير اخصائي الصحة الذي يعتني بك للتأكد من كون المعلومات ملائمة لحالتك.
© حقوق الطبع والنشر محفوظة لولاية فكتوريا، وزارة الخدمات البشرية، ٢٠٠٨
يمكن إعادة نسخ وطباعة هذه الوثيقة بحرية لأغراض تثقيفية لا تهدف لجني الأرباح.
تتوافر هذه الوثيقة أيضاً بعشر لغات ويمكن الإبلاغ عليها عبر موقع الإنترنت التالي:
www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/activities/acute/

Arabic



إننا نهتمّ بتخفيف آلامك، وأنت أيضاً تستطيع المساعدة...

إدراك طبيعة ألمك

نستطيع مساعدتك على التعافي بسرعة أكبر من خلال الحدّ من
آلامك.

وكي نقوم بذلك، يلزم أن نفهم طبيعة آلامك.

سنطلب منك مراراً تقدير درجة ألمك، وهذا يعني أن نخبرنا بما تشعر
به وبمدى شدة ألمك. وتساعدنا هذه المعلومات على فهم مشاعرك
والأمور التي تفيدك أكثر من غيرها.

تقدير درجة ألمك

أثناء وجودك في المستشفى سنطلب منك تقدير درجة ألمك. إن أكثر الطرق شيوعاً
لتقدير درجة الألم هي استعمال «مسطرة الألم» أو رقماً ما. «مسطرة الألم» عبارة
عن مؤشّر منزلق تضعه عند النقطة التي تدلّ على مدى شدة ألمك.

إن وضع المؤشّر في أقصى يسار المسطرة هو دلالة على «ليس هناك ألم»، بينما
يدلّ وضعه عند أقصى اليمين بأن «أشدّ ألم على الإطلاق». سنطلب منك وضع
المؤشّر عند النقطة التي تعكس مدى شعورك بالألم، وسنطلب منك أيضاً تقدير
درجة الألم بعد التحرك أو السعال، لئلا نرى إذا كان هناك أي فارق.

مسطرة الألم



ليس هناك ألم يُذكر



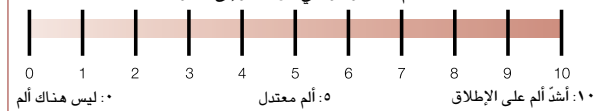
الألم شديد

إن مسطرة الألم لا تلائم الجميع، فبدلاً عنها، قد يُطلب منك تقدير
درجة ألمك من خلال تحديد عدد يتراوح بين الصفر والعشرة.

تقدير درجة الألم من صفر إلى عشرة

هناك سلم لتقدير درجات الألم، من صفر إلى عشرة،
حيث يدلّ الصفر على «ليس هناك ألم» وعشرة على
«أشدّ ألم على الإطلاق».

التقدير الرقمي لدرجات الألم من صفر إلى عشرة
سلم التقدير الرقمي من صفر إلى عشرة



إضافة إلى تقدير مدى شدة الألم، فإن إخبارنا بموضع مصدر الألم
ووصف طبيعته (مثل: وجع، ألم حارق، ألم حادّ كالسكين) يمكن أن
يساعدنا على معرفة سبب الألم وطريقة معالجته على نحو أفضل.

أطلب مسكناً للألم

أطلب مسكناً للألم قبل أن تصبح منزعجاً جداً، فتخفيف الألم يصبح
أصعب بعدما يكون قد سيطر عليك. أخبر ممرضتك أو طبيبك بأي ألم
لا يتحسن حتى لو كنت قد تناولت مسكناً.

معالجة آلامك

يمكن معالجة الألم بعدد من الوسائل التي تعتمد على نوع الألم
وموضعه والأمور التي تلائمك أكثر. تحدّث إلى أطباءك والممرضات
ليقرروا أفضل علاج لألمك.

تتضمن بعض الخيارات ما يلي:

- الحبوب
- الحقن من حين لآخر
- التقطير المتواصل لدواء مسكّن
- مسكّن يتحكّم به المريض (PCA)، عبارة عن جرعات خفيفة من
المسكّن تتحكم أنت بها
- بنج موضعي، يعطى قرب جرحك لسدّ انتشار الألم
- تخدير فوق الجافية/ في العامود الفقري: يعطى في ظهرك لسدّ
انتشار الألم
- أساليب خاصة تستخدم لتخفيف الألم لأدنى حدّ ممكن.