

تعبيرك عن الألم

قد يعاني المرضى الذين يتعافون من الجراحة ويتلقون العلاج في المستشفى من الألم.



إن الألم عموماً دلالة عن سوء يحدث في الجسم. عندما لا يعالج الألم على نحو كاف فإنه يمكن أن يسبب الإنزعاج الشديد عدم القدرة على التحرك ، الأرق ، والاكتئاب ، ويمكن أن يبطئ التعافي.

من الممكن تخفيف الألم باستعمال الأدوية والعلاجات غير الدوائية ، ولكن يجب عليك تنبيه طبيبك وممرضتك إلى الألم ، و وصفه لهم.

تحديد ألمك

انت أفضل من يحكم على مدى ألمك. التكلّم عن ألمك مع طبيبك أو ممرضتك يساعدهم على إيجاد العلاج الذي يخفف من معاناتك.

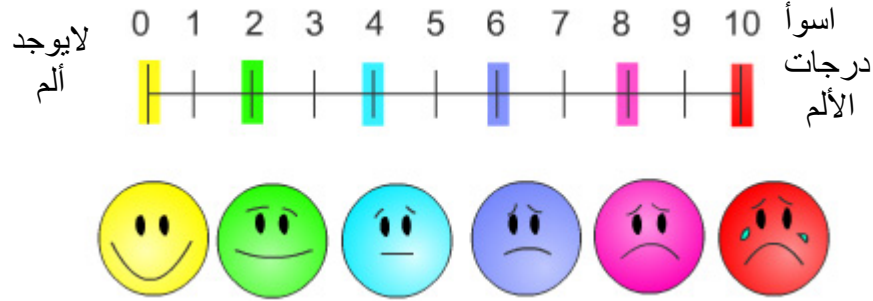
يمكن أن يكون مفيداً أن تسجل تفاصيل ألمك في دفتر للاحتفاظ بمسار التغييرات في ألمك. هذه السجلات ستسهل لك وصف ألمك. تأكد من النظر في النقاط التالية عند الكتابة في سجلك أو الكلام مع طبيبك.

- أشر إلى مكان حدوث الألم. من السهل أحياناً الإشارة إلى ذلك بتحديد الموقع ولكن أحياناً يكون من الصعب تحديد مكان الألم بالضبط. على سبيل المثال ، من الصعب أن تحدد أي سن يؤلمك عندما تعاني من ألم في الأسنان.
- أشر إذا كان الألم ينتقل أو يشع إلى أي مكان آخر. على سبيل المثال ، قد تقول لطبيبك : "الألم يبدأ في الكتف ، ويتنشر إلى الذراع ثم ينخفض إلى الإصبع."
- صف متى تحس الألم وإلى متى يستمر.
- صف ألمك. يمكنك استخدام عبارات مثل ألم تشنج ، أو ألم حاد ، أو ألم صاعق أو ألم طاعن. يمكنك ان تضغط على كل من هذه الأوصاف لتتلقى مثالاً.
- مثال لألم تشنج هو تشنج عضلة ما كالتشنجات في البطن. ويمكن ان يكون هذا الألم مماثلاً لما تشعر به أثناء تشنج عضلة من عضلات الجسم. بعض النساء يصفون بعض آلام الطمث بألم تشنج.

- مثال لألم صاعق هو ألم الأسنان.
- غالباً ما يوصف ألم طاعن كإدخال قطعة جليد حادة في الظهر.
- ضع قائمة الأعراض الأخرى التي تأتي مع المك. على سبيل المثال ، هل تعاني الدوران أو الغثيان مع الألم؟
- ضع قائمة بالأدوية والعلاجات التي تأخذها من أجل تخفيف الألم. مثلاً ، وضح إذا كنت تأخذ الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة ، أو الفيتامينات ، أو العلاجات غير الطبية. أخبر طبيبك إذا كنت قد حاولت العلاج الفيزيائي أو العلاج الكيميائي أو العلاج بوخز الإبر .
- ضع قائمة بالأشياء التي تجعل الألم أفضل أو أسوأ. على سبيل المثال ، بين إذا كان أي مما يلي يساعد على تخفيف المك : الأدوية، الحرارة، البرودة، الجلوس أو الانبطاح.
- ضع قائمة بأية تغييرات في الألم قد تعانيها.

مقاييس الألم

حتى يتسنى علاج المك بشكل فعال، يحتاج طاقمك الطبي لتحديد مقدار المك. ليس من الممكن قياس الألم بالكيلوغرام أو السنتيمتر. الألم لا يمكن أن يقيسه إلا المريض نفسه. لذلك ، وضعت مقاييس الألم للسماح للمرضى بتقدير نسبة الأهم.



من أكثر مقاييس الألم إنتشاراً تلك التي تصنف الألم من صفر إلى عشرة. في هذا المقياس ، صفر يعني لا ألم خمسة تعني ألماً يحتمل ، و عشرة تعني أسوأ درجات الألم. بقية الأعداد تمكن المرضى من تحديد مقدار الألم الذي يعانونه. على سبيل المثال ، سبعة قد تعني الألم الذي يمنعك من العمل الشاق ، و ثمانية قد تعني الألم الذي يمنعك من ممارسة نشاطاتك اليومية.

من حسنات هذا المقياس أنه يتيح للعديد من المختصين بالرعاية الصحية متابعة التخيرات في ألمك.

كما يسمح هذا المقياس بتقييم فعالية مسكنات الألم التي يعطيها لك طبيبك أو ممرضتك.

لا يقاس الألم بالأعداد فقط، ولكن أيضاً بتعابير الوجه. فالوجه الباسم يعني صفر أو عندما لا يوجد ألم، والوجه الغاضب جداً يعني عشرة أو عندما تكون الآلام شديدة جداً. هذا النوع من المقياس يمكن أن يكون مفيداً للأطفال والمرضى على أجهزة التنفس إذ أنه يسمح لهم أن يدلوا ببساطة على الوجه المعبر عن الألمهم.

كثيراً ما يطلب من المريض تحديد أعلى مقياس ألم يمكن أن يتحملة دون إستنزاف الأدوية. المرضى الذين يتحملون الألم يختارون رقم سبعة أو ثمانية. المرضى الذين لا يستطيعون تحمل الألم يختارون رقم ثلاثة أو أربعة. هذا يختلف من مريض إلى آخر ولا توجد اجابة صحيحة او خاطئة.



خلاصة

أخبر دائماً عن ألمك وصفه لطبيبك وممرضتك بقدر ما يمكن من التفصيل.

إن مقاييس الألم هامة جداً في مساعدة المرضى على تحديد كمية الألم الذي يعانونه. إستخدم هذه المقاييس للتعبير عن شدة ألمك. هذه المقاييس مهمة جداً في مساعدة العاملين في مجال الرعاية الصحية على متابعة تطور ألمك، وفعالية مسكنات الألم المعطاة لك.