

الألم

عندما يأتي الألم مُصاحباً لإصابة أو مشكلة طبية جديدة، فإن هذا يُعتبر إشارة تحذيرية تجعلك تنتبه إلى ما هو الخطأ، ومحاولة إصلاحه. ويُطلق على هذا **الألم الحاد**، وإما أن يتوقف هذا الألم سريعاً أو سيتوقف عادة بمجرد الشفاء من المرض أو الإصابة.

• هل يؤثر الألم على حياتك (الخروج أو رؤية الناس أو النوم)؟

• ما الأدوية التي تتناولها للألم؟

وعند كتابة مذكرات الألم، من المفيد جداً أن تصف كيف كان الألم حاداً. إحدى الطرق لتقييم الألم، استخدام رقم:

كيف تُقيم شعورك بالألم باستخدام تقييم من 0 إلى 10،

حيث 0 = لا شعور بالألم و 10 = شعور بالألم شديد؟

10___ 9___ 8___ 7___ 6___ 5___ 4___ 3___ 2___ 1___ 0___
لا ألم ألم متوسط ألم شديد

قم بتقييم شعورك بالألم مرة واحدة على الأقل يومياً. إذا كنت تُقيم الشعور بالألم في المساء، فاستخدم تصنيفاً لوصف مدى شدة الألم، في المتوسط، طوال اليوم.

علاجات الألم

هناك العديد من الطرق الآمنة والمفيدة لتخفيف أو الحد من الألم. وفيما يلي بعض منها:

الأدوية

• بعض أدوية الألم، مثل الأسبرين والايبوبروفين (Advil و Motrin)، واسيتامينوفين (Tylenol)، يمكن شراؤها بدون وصفة طبية. ويمكن استخدام هذه الأدوية أحياناً لتخفيف الألم. يجب عليك مراجعة طبيبك قبل تناول هذه الأدوية باستمرار.

• إذا كنت تعاني من ألم شديد ناتج عن مرض خطير أو إصابة، فيمكن للطبيب أن يصف لك دواءً أقوى للألم مثل الأدوية أفيونية المفعول، مثل الاكسيكودون (oxycodone) أو المورفين، أو الفينتانييل (fentanyl). كثير من الناس يخافون من تناول هذه الأدوية، ولكن عندما يتم استخدام هذه الأدوية بشكل صحيح، عادة ما تكون آمنة.

• قد يصف الطبيب أيضاً أنواع أخرى من الأدوية للمساعدة في تخفيف الآلام العصبية (الاعتلال العصبي) أو التشنجات العضلية، أو أنواع أخرى من الألم.

عندما يكون الألم حاداً، عادة ما يجعلنا نتطلع إلى الحصول على مساعدة طبية. من الأشياء التي يمكن أن تسبب ألماً جاداً العمليات الجراحية والعدوى وكسور العظام والحروق والجروح ومشاكل الأسنان.

ولكن عندما يستمر الألم من دون توقف، أو يأتي ويذهب لفترة طويلة، فإنه لم يعد علامة تحذير. فإنه يصبح **ألماً مزمنًا**. من أسباب الألم المزمن المرض أو الإصابة، أو في بعض الأحيان يكون السبب غير معروفًا. ويصعب عادة علاج هذا النوع من الألم. بعض الأمثلة من الألم المزمن، التهاب المفاصل أو ألم الأعصاب (الاعتلال العصبي) الناتج عن مرض السكري أو فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو أي مرض آخر أو آلام العظام الناتجة عن السرطان أو العدوى أو الآلام الشائعة للعضلات (الجهاز العضلي الهيكلي) مثل آلام الظهر.

فمن الممكن أن يصبح الألم المزمن مرضاً من تلقاء نفسه. فقد يتسبب وجود ألم دائم لفترة طويلة، وخصوصاً إذا كان حاداً، مشاكل جسدية ونفسية. وقد يؤثر الألم المستمر على النوم والحركة وتناول الطعام والأفكار والحالة المزاجية والعلاقات. إذا ترك الألم دون علاج، فقد يكون له أثر سيء للغاية على حياة الشخص.

تتبع حالة الألم

إذا كنت تعاني من ألم متكرر أو مستمر، فمن الجيد عمل مذكرات لتتبع حالة الألم وتحدث مع طبيبك عن ذلك في كل زيارة. ويجب أن تحتوي مذكرات تتبع حالة الألم على المعلومات التالية والتي سيطلب طبيبك معرفتها:

- أين تشعر بالألم؟
- متى بدأ شعورك بالألم؟
- هل هذا الشعور بالألم جديد؟
- صف كيف تشعر بالألم: هل هو حاد أم شديد أم مُصاحباً لحرق أو خفقان؟
- متى يحدث الألم عادة؟
- هل يوجد شيء ما يجعل شعورك بالألم أفضل؟
- هل يوجد شيء ما يجعل شعورك بالألم أسوأ (الحركة أو الأدوية)؟

تحدث إلى طبيبك

- السماح لطبيبك أن يعرف بماذا تشعر يُعتبر أحد أفضل الطرق لإدارة الألم وعلاجه. فهو يريد أن يعرف ألمك ويحتاج إلى مساعدتك في التوصل لأفضل طريقة مناسبة لك. إذا كنت تتناول دواءً ولم يسيطر على الألم، أخبر طبيبك بذلك على الفور. فعلاج الألم قبل أن يخرج عن نطاق السيطرة أسهل من عودته وخروجه عن نطاق السيطرة.
- عليك الاتصال أو زيارة الطبيب إذا:
- ظهرت آثار جانبية للدواء مثل طفح جلدي أو حكة أو نخز أو تورم.
- ازداد الألم سوءاً أو شدة.

نصائح للسيطرة على الألم باستخدام الأدوية أفيونية المفعول

- تناول دواء الألم تمامًا كما هو مقرر.
- قم بتخزين الدواء في مكان آمن بأن تبقى بعيدًا عن متناول الأطفال واقل عليه إذا كان هناك قلق من أن يتم تناوله بدون إذنك.
- أخبر طبيبك إذا ظهرت أي آثار جانبية، مثل الإمساك أو صعوبة التفكير المستقيم.
- لا تتوقف عن تناول الدواء فجأة. عندما تكون مستعدًا للتوقف عن تناول الدواء، سيقبل طبيبك من جرعة الدواء على مدى بضعة أيام.

علاج الألم بدون عقاقير

- قد تساعدك بعض التقنيات مثل التدريب على الاسترخاء والتخيل الموجه والتأمل على تخفيف الألم. إسأل طبيبك عن كيفية تعلم هذه التقنيات.
- وتشمل العلاجات التأهيلية، العلاج الطبيعي (PT) والعلاج المهني (OT). ويعمل المعالجين المدربين تدريبًا خاصًا مع المرضى لتعليمهم كيفية السيطرة على نوع الألم الخاص بهم. قد تقلل هذه العلاجات من الألم أو تساعدك على التعامل بشكل أفضل معه.
- العلاجات التكميلية والبدلية، ويُطلق عليها أيضًا "العلاجات التكميلية"، وتشمل الموسيقى والفن والعلاج بالحركة والعلاج بالتدليك والوخز بالإبر والعلاج العطري والعلاج بالطاقة (الريكي "Reiki") والعلاج باللمس، واستخدام المكملات العشبية والغذائية.
- قد ينصحك طبيبك بمحاولة واحدة أو أكثر من هذه الطرق أو قد يحيلك إلى الأخصائيين المحترفين الذين يمكنهم تقديمها لك. إذا كنت تقوم بالعلاج بنفسك، يجب أن تخبر طبيبك بذلك.

عندما يتم السيطرة على الأعراض، فسوف:

- تستمتع بأنشطتك وتشعر بالمزيد من الطاقة
- تستمتع مع عائلتك وأصدقائك
- تشعر بقدر أقل من التوتر والقلق
- تستمتع بنوم أفضل في الليل
- تتمتع بحياة أفضل

يتم تقديم المواد التعليمية من قبل Palliative Care Project. وهي شراكة بين Community Care of Brooklyn ومعهد MJHS للإبداع في مجال الرعاية التلطيفية (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).