



المملكة العربية السعودية  
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

**برنامج معالجة الأُم  
الشؤون الصحية بالحرس الوطني  
عالج أُمك  
كيف تستطيع مساعدتنا لتخفيف أُمك**

## الأسئلة المتكررة:

ستساعدك هذه النشرة على فهم كيفية معالجة الألم في هذا المستشفى حيث أن الألم هو السبب الرئيسي الذي يدفعك للحصول على رعاية طبية. سواء كانت الأسنان أو الأذن أو المعدة أو الرأس أو الظهر ستتم ملازمتك لتلقي المساعدة.

### ١. ماذا لو كنت قد تناولت أدوية مسكنة للألم؟

الرجاء اعلام طبيبك اذا كنت تتناول أدوية مسكنة للألم. سيساعد ذلك طبيبك ليقرر أي الأدوية هي الأفضل لعلاجك.

### ٢. كم مرة ستقوم بالاطمئنان علي حالتني؟

سيتم تفقدك و الاطمئنان عليك كل بضع دقائق الى كل بضع ساعات حسب حالتك. كما تستطيع مناداة الممرضة بالضغط على زر نداء الممرضات عندما تحتاج للمساعدة.

### ٣. من سيقوم بتفقد حالتني؟

ستقوم الممرضة المسؤولة عن حالتك بتفقدك كما سيقوم طبيبك المعالج برؤيتك كل يوم. و اذا كنت قد اجريت عملية وتتناول أدوية مسكنة للألم فإن اطباء و ممرضين من فريق معالجة الألم سيقومون ايضاً بزيارتك يومياً.

### ٤. هل هذا يعني ان كل الألم التي اشعر بها ستزول؟

على الرغم من رغبتنا بإنهاء الألم لكن في الواقع لا يمكن ان تزول تماماً. هدفنا هو جعلك تشعر بالراحة بقدر الإمكان خصوصاً عند التجول وعمل الأشياء التي تحتاج الى عملها لتحسن.

### ٥. هل ادوية تسكين الألم سيئة بالنسبة لك او تؤدي الى الإدمان؟

الإجابة هي لا. إن تناول المسكنات لتخفيف الألم على المدى القصير لا يؤدي الى الإدمان. لكن جميع الأدوية قد يكون لها آثار جانبية، لذلك يجب عليك اخبار الطاقم الطبي عند شعورك بالمرض أو النعاس أو أي آثار جانبية أخرى قد تعتقد انها ناجمة عن تناول الأدوية المسكنة. عن تناول الأدوية المسكنة.

## نحن نهتم بألمك - يمكنك أن تساعد أيضاً...

### ١. فهم ألمك - ما هو الألم؟

ان المشاعر المصاحبة للإصابات الجسدية أو المرض هي أحاسيس غير ساره. فقط الشخص الذي يشعر بالألم هو الوحيد القادر على تحديد درجة ونوعية الألم والراحة التي تنتج من دواء تسكين الألم.

### ٢. المعايير المستخدمة لتقييم درجة ألمك؟

سُتسأل عدة أسئلة تتعلق بألمك لفهم ألمك. هذه المعلومات هي لفهم كيفية شعورك بالألم وما هو الذي يعمل بشكل افضل لك. مثل:

#### ١.٢ اين موضع الألم؟



غالباً ستسألك الممرضة/ الممرض أو الطبيب لتخبرهم اين هو موضع الألم.

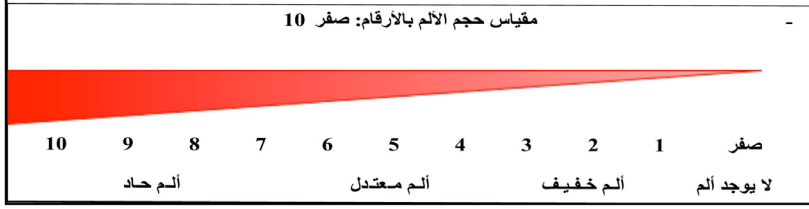
#### ٢.٢ ما مدى شدة الألم؟

ستقوم الممرضة بشكل مستمر بتفقدك وتطلب منك تقدير ألمك باستخدام مقياس الألم بالأرقام أو الوجوه لمساعدتك في تحديد درجة الألم الذي تشعر به. ستطلب منك الممرضات والأطباء تحديد درجة ألمك في مقياس من ٠ الى ١٠ باستخدام الأرقام والوجوه وستقوم هي بشرحها لك حيث تقوم انت باستخدام الطريقة التي تعتقد انها من يحدد درجة ألمك.

الإشارة الى الوجه او الرقم بصفر الذي يشير الى « لا يوجد ألم» بينما الوجوه او الأرقام في آخر اليمين تشير الى « ألم حاد». هذه هي الأمثلة لأحد مقاييس الألم التي ستعطى لك.

- مقياس وونغ بيكر لتحديد حجم الألم بتعابير الوجه: صفر 10

					
صفر	2	4	6	8	10
لا يوجد ألم	ألم خفيف	ألم معتدل			ألم حاد



### ٣.٢ متى تشعر بالألم؟

ستسأل متى بدأ الألم ومتى أصبح أسوأ، مثل: هل كان عند الصباح أو بعد الظهر عند المشي وهكذا.

### ٤.٢ ما الذي سبب الألم؟

ستسأل لتوضح ما الذي يجعل شعورك بالألم أحسن أو أسوأ مثل: المشي أو الجلوس أو الوقوف أو الأنعناء أو النوم وهكذا.

### ٥.٢ كيف تشعر (أوصف لنا الألم)؟

الألم يكون اما الشعور بالحرقة أو مثل الطعنات أو حاد أو الشعور بالخفقان أو الحككة أو الوخز أو الدق أو الضغط أو القلق الحاد أو يكون ثابت أو يذهب ويعود.

## ٣. ماهي طرق معالجة الألم المتوفرة؟

### ١.٣ الأدوية المسكنة للألم :

بالسيطرة على الألم نستطيع مساعدتك للتعافي بسرعة. يوجد العديد من الأدوية التي تستخدم في تخفيف الألم. سيتم اعلاذك باسم مسكنات الألم التي ستتناولها و آثارها الجانبية وكم عدد مرات تناولها.

اطلب مسكن الألم قبل ان يصبح المك أسوأ. إنه من الصعب تسكين الألم مرة واحدة قد يتطلب الأمر الى التكرار. اخبر ممرضاتك أو طبيبك عن اي ألم تشعر انه لم يتحسن حتى لو كنت قد تناولت مسكن الم.

## ٢.٣ الخيارات المتوفرة لمعالجة الألم:

قد يناقش طبيبك معك خيارات تسكين الألم المتوفرة في المستشفى.

بعض الخيارات تشمل:

- الأقراص
- الحقن العرضية
- التنقيط المستمر من دواء تسكين الألم
- دواء تسكين الألم الذي يتحكم فيه المريض - جرعات صغيرة من دواء تسكين الألم
- التخدير الموضعي - يعطى قرب جرحك لمنع الألم
- القسطرة فوق الجافية / الحبل الشوكي

## ٣.٣ العلاجات الغيردوائية التي قد تشمل :

طرق اخرى بدون استخدام ادوية وهي التمارين وتمارين الاسترخاء العميق للمعضلات و التدليك وغيرها .

## ٤.٣ فريق معالجة الألم:

قد يقوم طبيبك او ممرضتك بتحويلك الى فريق معالجة الألم في بعض حالات الآلام الحادة والتي لا يمكن السيطرة عليها، والذي يتكون من اطباء وممرضات يعملون على تخليص المريض من معاناته. سيقوم فريق معالجة الألم بتقييم المك والمساعدة باستخدام المزيد من اجراءات تخفيف الألم.

## ٤. ماهي الآثار الجانبية العامة لمسكنات الألم؟

بعد استخدام بعض مسكنات الألم قد تواجهك أو تشعر ببعض الأعراض التالية:

- الغثيان والتقيؤ والحكة والنعاس و الإمساك و صعوبة في التبول.
- إذا شعرت بأحد هذه الأعراض يجب عليك اخبار طبيبك او ممرضتك.

## ٥. ماذا تحتاج ان تعلم عند خروجك من المستشفى؟

عند خروجك للمنزل سيتم اعطائك الإرشادات التالية:

- ادوية مسكنات الألم والجرعة و جدولها الزمني وأسماءها.
- الآثار الجانبية المحتملة و/ أو التفاعلات المحتملة لكل دواء تسكين الم.

إذا كانت لديك اية اسئلة او استفسارات بخصوص معالجة المك، الرجاء سؤال طبيبك او ممرضتك.

إن احد مسؤولياتنا كمقدمي رعاية صحية هو توفير معالجة وتقييم ملائم للألم. إذا كانت لديك اية اسئلة تتعلق بألمك.