

## مدیریت درد

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

## مراقبت در منزل :

- یکی از مشکلاتی که ممکن است بسیاری از بیماران با آن روبرو باشند درد است. نقش بیمار در مدیریت و تسکین درد بسیار مهم است. درد جسمی بخشی از زندگی است. هر کدام از ما در بخش های مختلف زندگی درد را تجربه می کنیم. وجود درد همواره بد نیست و در بسیاری از موارد می تواند مفید باشد و نشان دهنده یک خطر و یا یک بیماری مخاطره آمیز (سکته قلبی) بوده و در واقع هشدار دهنده باشد تا افراد بتوانند از خطرهای جدی تر جلوگیری کنند.
- شرایط و جراحات مختلفی منجر به بروز درد می شوند و شدت آن از ضعیف تا شدید متغیر است. درد حاد مدت کوتاهی طول می کشد و نشان دهنده یک مشکل جسمی است درد مزمن مدت طولانی تر دارد و می تواند نتیجه یک آسیب پیشرونده ای التهاب مفصل باشد که بهبود نمی یابد. درد مزمن نیز، می تواند محدوده وسیع حس ها و شدت های درد را شامل شود. درد مزمن، ممکن است مبهم یا تیز، سوزشی، تکانه ای یا حس سوختگی باشد. درد ممکن است پایدار بماند و یا ایجاد شده و سپس رفع شود، مثل سردرد که به طور ناگهانی و بدون هیچ هشدار، ایجاد می شود.
- گاهی اوقات، علت درد مزمن را نمی توان تعیین کرد و هیچ مدرکی، دال بر بیماری یا آسیب بافتی وجود ندارد تا بتوان علت درد را به آن نسبت داد. گاهی اوقات نیز، ممکن است پزشک بتواند علت ایجاد درد را تعیین کند.
- تجربه درد در هر شخصی با دیگران فرق می کند و واکنش افراد نسبت به درد با یکدیگر متفاوت است. پاسخی که ما بر درد می دهیم به عوامل زیر بستگی دارد : نوع درد (تیز، فرو رونده، سوزش، درد مداوم، مبهم و...) - شدت درد (از خفیف تا خیلی شدید) - محل درد - رفتار درمانی (مانند ورزش های مخصوص) و روش های کنترل استرس.
- برای کنترل درد، باید روش های زندگی با درد، کاهش شدت درد و کاهش اثرات آن بر زندگی روزمره توجه کنید. روش های کنترل درد، به بهترین شکل ممکن، در حال تکمیل شدن است. وقتی از کنترل درد سخن به میان می آید، اولین نکته ای که مردم به آن فکر می کنند، استفاده از دارو است.
- درد حاد، ساده تر از درد مزمن، درمان می شود. این نوع درد اغلب، به داروها، به خوبی پاسخ می دهد و از نظر زمانی نیز، در عرض چند روز تا چند هفته، علائم آن، شروع به برطرف شدن می کند. درمان درد مزمن، مشکل است. در بعضی از موارد، تجویز دارو یا تزریق آن، می تواند مفید باشد. ولی این روش ها، همیشه موثر نیستند و یا اثر گذاری آنها کوتاه است.
- برای کنترل دردهای پایدار - که عموماً به آن درد مزمن گفته می شود - همیشه مصرف دارو، به تنهایی کافی نیست و ممکن است نیاز باشد با مشورت پزشک از سایر روش ها مانند ورزش، درمان های مکانیکال (مانند یخ، گرما و ماساژ) - تکنیک های آرام سازی - حمام - تغییرات رفتاری - طب مکمل (مانند طب سوزنی) روش های تهاجمی مانند تزریق عضلانی و تزریق نخاعی و تزریق پمپ های درد نیز کمک گرفته شود.
- اغلب برای کنترل بهتر درد و کاهش عوارض جانبی ناخواسته آن، از ترکیبی از روش ها، جهت کنترل درد استفاده می شود. در بعضی بیماران انجام جراحی برای تسکین درد توصیه شود.
- چگونگی سازگاری با درد مزمن، با روش زندگی و نگرش فرد رابطه جدی دارد. برای کنترل بهتر درد نگرشی مثبت به زندگی و حتی بیماری خود داشته باشید و با جلوگیری یا کاهش محرک های درد، شیوه زندگی خود را تغییر دهید تا در سازگاری با درد موفق تر باشید.
- در مورد نحوه کنترل درد از پزشک و پرستار خود سوال کنید. دغدغه ها و نگرانی های خود را با پزشک و پرستار خود در میان بگذارید. در مصرف داروها، همکاری کنید.

## آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

- اگر برای شما روش های غیر از دارو تجویز شده دستور آن ها را به دقت انجام دهید. بین زمان مصرف دارو تا زمان تأثیر دارو و تسکین درد یک فاصله زمانی وجود دارد که باید در این زمان درد را تحمل نموده تا دارو تأثیر خود را بگذارد. این داروها معمولاً باید بعد از خوردن مقداری غذا مصرف شود.
- در اغلب شرایط حاد، درناک ترین دردها در چند روز اول آرام می گیرند. همانطوری که پزشک به شما می گوید هنگامی که نیاز شما به داروهای قویتر کاهش یافت باید تعداد و مقدار مصرف این داروها را کاهش دهید. مصرف داروهای مسکن قوی را با دوز مناسب فقط تا وقتی که به آن نیاز دارید ادامه دهید.
- معمولاً اولین دوز مصرفی داروی مسکن را شما در بیمارستان دریافت کرده اید و حدود ۴۸ ساعت باید این داروها را ادامه دهید ولی اگر شما بعد از ۵ روز به داروهای مسکن قوی نیاز داشتید یا اگر دردتان افزایش یافت به پزشک مراجعه کنید. اگر بیمار شدید یا دل درد گرفتید مصرف داروها را متوقف کنید و به پزشک خود مراجعه کنید.
- مدت زمانی که نیاز دارید از داروهای مسکن استفاده کنید به شرایط و جراحی شما و خود شما به عنوان یک فرد بستگی دارد. بهترین راه برای مدیریت درد، مصرف منظم داروها از ابتدا و کاهش مصرف آن به محض اینکه نیاز فردی دارو کمتر می شود.
- دارو را در هنگام شروع درد مصرف کنید و تا شدید شدن درد صبر نکنید و از دستور دارویی دارو پیروی کنید.
- **در صورت مشاهده علائم و نشانه های زیر که می تواند ناشی از مصرف دارو باشد به پزشک یا پرستار اطلاع بدهید**
- مشکل تنفسی و تنفس آهسته
- مشکل در دفع ادرار
- تهوع و استفراغ
- یبوست
- وز وز گوش
- راش پوستی (دانه های قرمز پوستی)
- خواب آلودگی زیاد
- **نکات خاص**
- بعضی از این داروها می توانند باعث گیجی یا خواب آلودگی شوند از انجام فعالیت هایی که نیازمند هوشیاری و دقت بالا هستند خودداری کنید.
- بعضی از این داروها می توانند باعث ایجاد یبوست شوند در چنین مواقعی می توانید طبق نظر پزشک یا پرستار از ملین استفاده کنید.