

الألم المزمن

ورقة معلومات للمرضى

ما الذي يمكنني القيام به؟

لإعطاء نفسك أفضل فرصة للتعامل مع الألم المزمن، من المهم أن تتبع نظام غذائي صحي - بما في ذلك الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة تحصل على قسط كافٍ من النوم - حاول أن تنام لمدة ثماني ساعات كل ليلة تبذل جهدك لتبقى على تواصل اجتماعي - اقض بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء تحافظ على صحة عقلية جيدة - الضغط النفسي يمكن أن يزيد الألم تشرب الكثير من الماء - ابق جسمك منتعشاً بالماء طوال اليوم لا تتجنب جميع الأنشطة التي تسبب الألم - فذلك يمكن أن يجعل عملية الشفاء أصعب بالنسبة لك مع مرور الوقت تتبع خطة إدارة الألم - وتحدث مع طبيبك العام إذا كان هناك أي شيء غير واضح بالنسبة لك تتحرك بقدر ما تستطيع - بعد التحدث إلى طبيبك العام حول ما هو مناسب تنتبه لأي تغييرات في الألم - حتى تتمكن من معرفة الفرق بين الألم "العادي" والألم الذي قد تكون مصدر قلق

ما هي الأسئلة التي ينبغي أن أطرحها على طبيبي العام؟



- هل أنا بحاجة إلى دواء؟
- ما هي العلاجات التي أحتاجها؟
- ما هو نوع العلاج الطبيعي الذي أحتاجه؟
- هل ينبغي أن أمارس الرياضة، وما هي التمارين الرياضية التي ينبغي أن أمارسها؟
- ما هي التغييرات التي يجب أن أجريها على نمط حياتي؟
- ما هي وسائل الدعم المتاحة للأشخاص الذين يعانون من ألم مزمن؟

ما هي وسائل الدعم المتاحة؟

التعامل مع الألم المزمن

يمكن أن تقدم خدمة التعامل مع الألم في مستشفى ليفربول الدعم المخصص لمساعدتك على التعامل مع الألم المزمن (Pain Service) تحدث مع طبيبك العام حول ما إذا كانت الإحالة إلى هذه الخدمة ستساعدك.

صعوبة التعامل مع الألم

إذا كنت تجد صعوبة في التعامل مع الألم المزمن، يمكنك الاتصال بالخط الساخن للجمعية الاسترالية لإدارة الألم - (Australian Pain Management Association Pain Link Hotline) على الرقم 1300 340 357 أو زيارة الموقع: painmanagement.org.au

مجموعات دعم الألم

تقدم مجموعات الدعم الصداقة والمعلومات والعروض التقديمية ومحاضرين للأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة. يمكنك العثور على مجموعات الدعم من خلال جمعية إدارة الألم الاسترالية (Australian Pain Management Association) وعلى الموقع: myjointpain.org.au

هل تريد الحصول على المزيد من المعلومات؟

إذا كنت ترغب في قراءة المزيد عن التعامل مع الألم المزمن، يمكن أن تساعدك قائمة الموارد التالية:

- جمعية إدارة الألم الاسترالية (Australian Pain Management Association): painmanagement.org.au
- Chronic Pain Australia (Chronic Pain Australia): chronicpainaustralia.org.au
- حول الألم المزمن (NPS) نشرة الخدمة الوطنية للوصفات: nps.org.au
- تطبيق The Pain ToolkitApp: paintoolkit.org
- وكالة الابتكار السريري (Agency for Clinical Innovation Pain Bytes Series): aci.health.nsw.gov.au

إخلاء مسؤولية

هذه المعلومات مخصصة ليطلع عليها الأشخاص الذين تم تشخيصهم من قبل طبيبههم. وهي ليست مصممة ليتم استخدامها لتشخيص حالة أو كبدل للرعاية الطبية المستمرة

ورقة معلومات للمرضى

صدرت في أبريل/ نيسان 2018

الألم المزمن



ما هو؟

الألم المزمن هو الألم الذي يستمر لفترة أطول من المتوقع. وهو عادة ما يحدث بعد إصابة أو مرض الألم المزمن يمكن أن يكون مرهقاً - عاطفياً وجسدياً، وقد يؤثر على أنشطتك اليومية وحياتك العملية وحياتك الاجتماعية وكذلك حياتك الأسرية. إذا كنت تعاني من الألم المزمن، لا تفقد الأمل. هناك العديد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها للتعامل مع الألم وتحسينه. والكثير من الناس الذين يعانون من آلام مزمنة يتحسنون ويستمررون في العيش حياة طبيعية ونشطة

ماذا سيفعل طبيبي العام الآن؟

سيعمل معك طبيبك العام لتحديد سبب الألم ويساعدك على بدء العلاج. سيقوم أيضاً بوضع خطة للتعامل مع الألم وهذه الخطة المصممة ستساعدك على تحقيق أهدافك فيما يتعلق بصحتك الشخصية ونمط حياتك تعد الخطة خطوة مهمة في عملية التعافي، وستتضمن خطوات مثل

- الفترات بين الزيارات إلى طبيبك العام
- الإحالات إلى أي اختصاصيين صحيين آخرين قد تحتاج لزيارتهم
- كيفية العودة إلى العمل، أو التعامل مع وضع العمل الحالي
- كيفية التعاطي مع التحديات الأخرى التي قد تؤثر على حياتك اليومية
- أفضل طريقة للبقاء نشطاً
- متى وكيف تتناول الأدوية

ما الذي سوف يقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

مع مرور الأشهر، وحتى السنوات، سيقوم طبيبك العام بمراجعة خطة التعامل مع الألم بانتظام. ومع مرور الوقت، قد تجد أنك بحاجة إلى تعديل خطتك والأدوية. قد يقوم طبيبك العام أيضاً بإحالتك إلى طبيب اختصاصي أو أخصائي في مجال الخدمات الصحية المتحدة يشمل الأخصائيون الآخرون في القطاع الصحي الذين يمكن أن يشاركوا في رعاية ألمك المزمن **اخصائي في وصف ممارسة النشاط البدني والتدريب الرياضي** - أخصائيون في مجال الخدمات الصحية مزودون بالتدريب المتخصص في وصف التمارين الرياضية **المعالج المهني** - لمساعدتك على التعامل مع الأمور التي تعرقل حياتك اليومية أو رعايتك الذاتية **المعالج الطبيعي** - لمساعدتك على الحركة والتخلص من أي قيود **المعالج النفسي** - لمساعدتك على إدارة القلق أو التوتر واستعادة ثقتك

أدوية الألم المزمن



في حين أن الدواء يمكن أن يخفف الألم، إلا أنه لا "يعالج" الألم. فهو جانب واحد فقط من خطة إدارة الألم

قد تشمل الأدوية الشائعة التي قد يصفها طبيبك العام ما يلي

- **(Paracetamol) الباراسيتامول** - يساعد على تقليل الألم والحمى

- **(Codeine) الكودين** - وهو الأفيون المستخدم لعلاج الألم

- **العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (المسكنات)**

هذه الأدوية "المضادة للالتهابات" تساعد في تخفيف الألم والالتهاب

- **(Tramadol) ترامادول** - وهو دواء للألم أفيوني المفعول بعلاج الألم المعتدل إلى الشديد

قد يقوم طبيبك العام أيضاً بوصف أدوية أخرى لحالة الألم المزمن الخاصة بك