

الوحدة 10

إدارة الألم

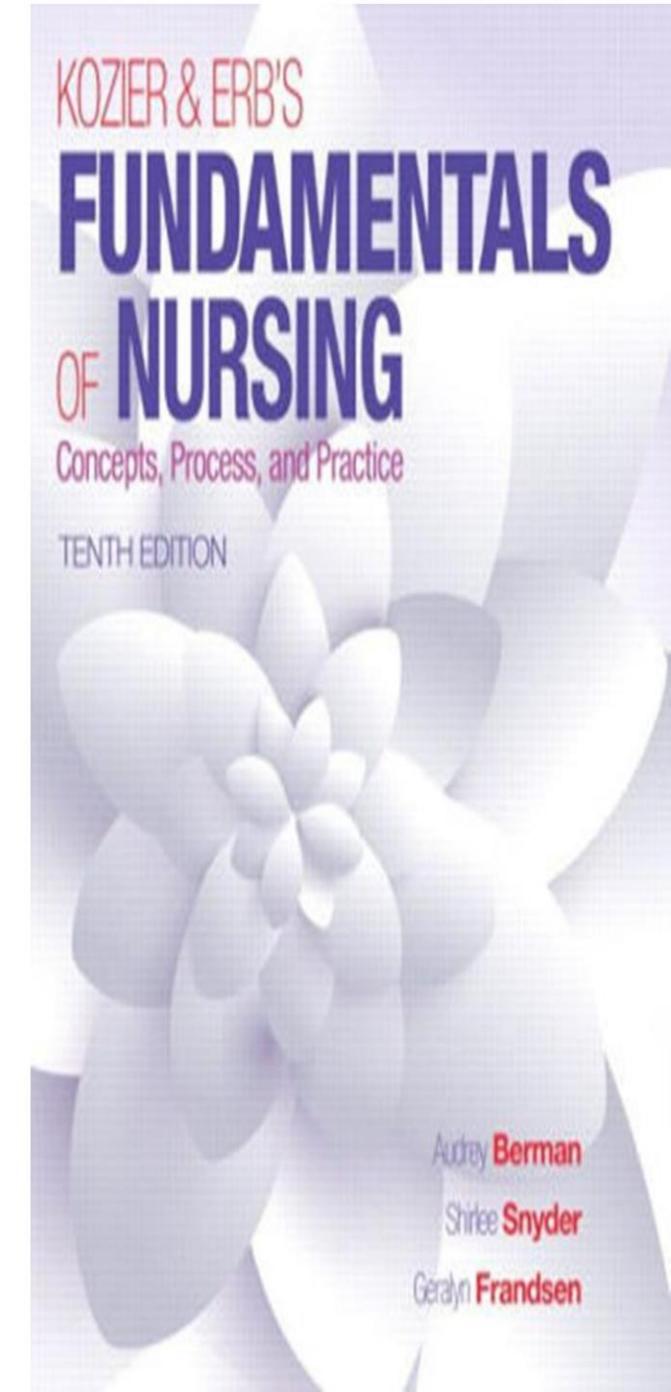
طبيعة الألم

نوع الألم

العوامل المؤثرة على الألم

دوائي

إدارة الألم غير الدوائية



إدارة الألم

طبيعة الألم

الألم هو تجربة عالمية، وطبيعته الدقيقة لا تزال لغزاً.

يعرف جيتش (1987) الألم بأنه "التحفيز المؤلم لتلف الأنسجة المهدد أو الفعلي. ومن المعروف أن الألم شخصي للغاية وفردياً ، وهو أحد آليات الدفاع في الجسم التي تشير إلى وجود مشكلة.

ألم:

• هو السبب الأكثر شيوعاً؛ حيث يطلب الناس المساعدة من الطبيب

عتبة الألم:

• هي كمية تحفيز الألم التي يحتاجها الشخص حتى يشعر بالألم.

تشمل ردود الفعل المؤلمة ما يلي :

• الجهاز العصبي الإرادي والاستجابات السلوكية للألم.

تحمل الألم:

• هو الحد الأقصى لكمية ومدة الألم الذي يكون الفرد على استعداد لتحمله.

أنواع الألم

1. قد يكون الألم حاداً أو مزمناً حاد. عندما يستمر الألم فقط خلال فترة التعافي المتوقعة. يبدأ الألم فجأة أو ببطء بغض النظر عن شدته، على سبيل المثال الألم بعد حقنة خفيفة أو نوع من الجراحة.

مزمن. يستمر لفترة أطول من المدة المعتادة للتعافي، وهي فترة ستة أشهر، وهي المدة التي يمكن من خلالها تحديد المرض على أنه مزمن.

مثلاً ألم السرطان

أنواع الألم

2. حسب أصلها

أ. الألم الجلدي: ينشأ في الجلد أو الأنسجة تحت الجلد، مثل قطع الورق الذي يسبب ألماً حاداً مع بعض الحرقان.

ب. الألم الجسدي العميق: ينشأ من الأربطة والأوتار والعظام والأوعية الدموية والأعصاب. وهو منتشر ويميل إلى الاستمرار لفترة أطول من الألم الجلدي، مثل ألم الكاحل.

ج. الألم الحشوي: ينتج عن تحفيز مستقبلات الألم في تجويف البطن والجمجمة والصدر. يميل الألم إلى الظهور بشكل منتشر ويشبه الألم الجسدي العميق، أي الشعور بالحرقان أو الوجع أو الضغط. غالباً ما يكون سببه تمدد الأنسجة ونقص التروية وتشنج العضلات، على سبيل المثال، يؤدي انسداد الأمعاء إلى ألم حشوي.

أنواع الألم

3. وفقاً للمكان الذي يتم الشعور به في الجسم

أ. الألم المنتشر: يتم إدراكه عند مصدر الألم ويمتد إلى المناطق القريبة منه.

قد يشعر المريض بألم في الأنسجة، مثل آلام القلب، ليس فقط في الصدر ولكن أيضاً على طول الكتف الأيسر وحتى الذراع.

ب. الألم المحول: الألم الذي يشعر به الشخص في جزء من الجسم والذي يكون بعيداً بشكل كبير عن

الأنسجة التي تسبب الألم، مثل ألم الزائدة الدودية (ألم من جزء واحد من البطن)

قد يتم إدراك الأحشاء في منطقة من الجلد بعيدة عن العضو (مسبباً للألم).

3. وفقاً للمكان الذي يتم الشعور به في الجسم.

ج. الألم المستعصي: وهو شديد المقاومة للتحفييف منه، على سبيل المثال الألم الناتج عن ورم خبيث متقدم.

د. الألم العصبي. يحدث نتيجة لاضطراب في الجهاز العصبي المحيطي أو المركزي مما يؤدي إلى الألم، والذي قد يكون أو لا يكون مرتبطاً بعملية إتلاف الأنسجة المستمرة. يوصف بأنه ألم حاد أو طعني وغالباً ما يكون شديداً، على سبيل المثال في مرض الإيدز.

هـ. الألم الوهمي. وهو إحساس مؤلم يتم الشعور به في جزء مفقود من الجسم، مثل الساق المبتورة، أو المتشلول بسبب إصابة في الحبل الشوكي، مثل الألم العصبي (الشعور بأن الجزء المفقود لا يزال موجوداً). يمكن تقليل الألم الوهمي عن طريق إعطاء المسكنات عن طريق القسطرة فوق الجافية.

العوامل المؤثرة على تجربة الألم

1. القيم العرقية والثقافية. قد يعتبر الألم عقاباً على الأعمال السيئة، لذلك يجب على الفرد أن يتحمل الألم دون شكوى من أجل نغمة الخطايا.
2. مرحلة النمو: يؤثر عمر ومرحلة نمو العميل على كل من رد الفعل والتعبير عن الألم.
3. مجموعة البيئة والدعم.
 - يمكن لأفراد الأسرة أن يكونوا دعماً كبيراً للعميل الذي يعاني من الألم. ويمكنهم التأثير على كيفية إدراك الشخص للألم أو استجابته له، وقد يتحمل العميل الألم بشكل أكبر عندما تكون المجموعة الداعمة قريبة

العوامل المؤثرة على تجربة الألم

4. تجارب الألم الماضية.

5. معنى الألم.

• العميل الذي يربط الألم بنتيجة إيجابية قد يتحمل الألم بشكل مذهل. قد ينظر هؤلاء العملاء إلى الألم باعتباره إزعاجًا مؤقتًا وليس تهديداً محتملاً أو تعطلاً للحياة اليومية.

• على العكس من ذلك، قد يعاني العملاء الذين يعانون من آلام مزمنة مستمرة بشكل أكثر شدة. وقد يستجيبون لللناس والقلق والاكتئاب لأنهم لا يستطيعون ربط الألم بأهمية أو هدف إيجابي.

العوامل المؤثرة على تجربة الألم

6. القلق والتوتر.

- يصاحب الألم القلق، حيث يعمل التهديد بالمحظوظ وعدم القدرة على التحكم في الألم على زيادة إدراك الألم.
- يؤدي التعب إلى تقليل قدرة الشخص على التكيف، مما يؤدي إلى زيادة إدراك الألم.

إدارة الألم الدوائي

□ يتضمن استخدام المواد الأفيونية (المخدرات) والمواد غير الأفيونية / مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (غير الأدوية المضادة للالتهابات الستيرويدية، والأدوية المساعدة أو المسكنات المشتركة

□ الأفيونيات : المورفين والكودايين، تسبب العديد من الآثار الجانبية مثل الإمساك والغثيان والقيء والتهدئة واكتئاب الجهاز التنفسي والحكمة واحتباس البول.

□ المسكنات غير الأفيونية: تشمل المسكنات غير المخدرة الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الأسبرين والإيبوبروفين. تتمتع هذه المسكنات بتأثيرات مضادة للالتهابات ومسكنة للألم وخافضة للحرارة.

□ المسكنات المساعدة: مثل الفالبيوم (المهدئات)، ومضادات الاكتئاب (إيلافيل) ومضادات الاختلاج (تيجريتول)

إدارة الدواء الوهمي

الدواء الوهمي: هو مادة خاملة تستخدم في

الممارسة السريرية لتحديد التأثيرات المنسوبة إلى إعطاء الدواء الوهمي وليس

إلى الخصائص الدوائية للدواء أو العلاج الشرعي

إدارة الألم غير الدوائية

- يتكون من مجموعة متنوعة من استراتيجيات إدارة الألم السلوكية والجسدية والمعرفية.
 1. التدخلات الجسدية: تشمل التحفيز الجلدي، التثبيت، والتحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد ، (TENS) والوخز بالإبر، وإعطاء الدواء الوهمي.
 2. تشمل التدخلات العقلية والجسدية (السلوكية المعرفية) أنشطة التثبيت، وتقنيات الاسترخاء، والتخيل، والتأمل، والتغذية الراجعة البيولوجية، والتنويم المغناطيسي، واللمسة العلاجية.

(1) التحفيز الجلدي

رفويٌ تخفيفاً فعالاً للألم المؤقت.

لمعٍ على تشتيت انتباه العميل وتركيز انتباشه على المحفزات اللمسية، بعيداً عن الأحاسيس المؤلمة، وبالتالي تقليل إدراك الألم. ويشمل ما يلي:

أ. التدليك.

هـ مقياس راحة يمكن أن يساعد على الاسترخاء وتقليل التوتر العضلي وتحفيض القلق.

للتقليل من شدة الألم عن طريق زيادة الدورة الدموية السطحية في المنطقة. نكـ مـ يـ أن يـ شـ مـلـ الـ ظـهـرـ وـ الرـقبـةـ والـ يـدـيـنـ وـ الـ ذـرـاعـيـنـ أـوـ الـ قـدـمـيـنـ.

دقـ يـ سـاعـدـ اـسـتـخـدـامـ الـ مـراـهـمـ عـلـىـ تـخـفـيفـ الـ أـلـمـ الـ مـوـضـعـيـ فـيـ الـ مـفـاـصـلـ أـوـ الـ عـضـلـاتـ.

(1) التحفيز الجلدي

ب. تطبيق الحرارة والبرودة. الحمام الدافئ، وسادات التدفئة، وأكياس الثلج، والتدليك بالثلج، والكمادات الساخنة أو الباردة، وحمام المقدمة الدافئ أو البارد بشكل عام يخفف الألم ويعزز شفاء الأنسجة المصابة. ج. العلاج بالضغط. إنه نظام علاجي صيني. يتم تطبيق ضغط الأصابع على نقاط تتوافق مع العديد من النقاط المستخدمة في الوخذ بالإبر.

د. التحفيز على الجانب المقابل. يمكن إنجاز ذلك عن طريق تحفيز الجلد في المنطقة المقابلة للمؤلمة (على سبيل المثال تحفيز الركبة اليسرى إذا كان الألم في الركبة اليمنى). يمكن حل المنطقة المقابلة للجانب المقابل للحكة، أو تدليكها للتخلص من التقلصات، أو علاجها بالكمادات الباردة أو المراهم المسكنة للألم.

(2) التثبيت

- ن إ•تقيد حركة جزء الجسم المؤلم قد يساعد في إدارة نوبات الألم الحاد.
- يجب أن تعمل الجبائر أو أجهزة الدعم على تثبيت المفاصل في وضع الوظيفة الأمثل، ويجب إزالتها بانتظام وفقاً لبروتوكول الوكالة لتوفير تمارين نطاق الحركة.

(3) العصب الكهربائي عبر الجلد

التحفيز الكهربائي العصبي عبر الجلد (TENS)

اهن إ٠ طريقة لتطبيق تحفيز كهربائي منخفض الجهد مباشرة على مناطق الألم المحددة، عند نقطة الضغط على طول مناطق الأعصاب الطرفية التي تعصب منطقة الألم، أو على طول العمود الفقري

الأساليب المعرفية السلوكية

(1) التشتيت

• يصرف انتباه الشخص عن الألم ويقلل من إدراكه للألم. ويمكن أن يجعل المريض غير مدرك للألم تماماً، على سبيل المثال القراءة أو مشاهدة التلفاز، والاستماع إلى الموسيقى، والتنفس البطيء المنظم، وألعاب الورق

العلاج غير الدوائي

• حصار الأعصاب. وهو عبارة عن مقاطعة كيميائية لمسار عصبي، يتم إجراؤها عن طريق حقن مخدر موضعي في العصب. تُستخدم حصار الأعصاب على نطاق واسع أثناء العمل في طب الأسنان. يمكن مقاطعة مسارات توصيل الألم جراحياً. يمكن إجراء العديد من الإجراءات الجراحية.

• تحفيز النخاع الشوكي . (SCS) يستخدم هذا العلاج مع الألم غير الخبيث الذي لم يتم السيطرة عليه بالعلاجات الأقل تدخلاً. ويتضمن إدخال كابل يسمح بوضع قطب كهربائي مباشرة على النخاع الشوكي. يتم توصيل الكابل بجهاز يرسل نبضات كهربائية إلى النخاع الشوكي للتحكم في الألم.