

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



CHRONIC PAIN

الألم المزمن



ESSENTIAL GUIDE

دليل أساسى

يتناول هذا الدليل الأساسي موضوع الألم المزمن.

يتضمن الدليل ما يلي:

- ما هو الألم المزمن
- بعض أسباب وأنواع الألم المزمن
- طرق التعامل مع الألم المزمن.

ما الألم المزمن؟

الألم المزمن هو أي ألم يستمر لأكثر من ثلاثة أشهر.

يُعد الألم المزمن أحد الأعراض الشائعة للعديد من الحالات الصحية طويلة الأمد، بما في ذلك السكتة الدماغية ومشاكل الجهاز التنفسي وداء السكري وكوفيد طويل الأمد.

الألم المزمن هو شيء فردي تماماً. يمكن أن يختلف بشكل كبير من شخص لآخر، بل حتى من يوم لآخر.

تستجيب بعض الآلام المزمنة للعلاج، ولكن حتى لو لم تتمكن من تجنب الألم تماماً، فهناك طرق تساعده في إدارته.



ما الذي يسبب الألم المزمن؟

في بعض الأحيان، قد يحدث الألم المزمن دون سبب واضح، لكنه يحدث عادة بعد مرض أو إصابة. قد يحدث الألم المزمن أيضًا بسبب مشكلة، مثل الربو أو الذبحة الصدرية، تضع جسمك تحت ضغط مستمر.

السبب الأكثر شيوعاً للألم المزمن هو تلف الأنسجة (**الألم الجسدي**).

أحد الأسباب الشائعة الأخرى هو تلف الأعصاب (**الألم العصبي**).

يشعر بعض الناس بالألم على الرغم من عدم وجود أي ضرر واضح في الجسم على الإطلاق. وهذا يُسمى بألم التحسس المركزي.



أنواع الألم الشائعة

ألم العضلات

غالباً ما يكون ناجماً عن الإصابات أو الإجهاد. ألم العضلات قد يكون في جزء واحد فقط من الجسم، أو قد يكون منتشرًا في جميع أنحاء الجسم.

ألم العظام

غالباً ما يكون ألم العظام ناجماً عن حالات مثل التهاب المفاصل أو هشاشة العظام أو الإصابات المتكررة.

ألم الصدر

وهو شائع عند الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب أو التنفس، مثل الذبحة الصدرية أو الربو. إذا كنت تعاني من ألم جديد وغير متوقع في الصدر، فعليك الاتصال بطبيب.

ألم الأعصاب

ألم الأعصاب هو الألم الذي يتركز في الأعصاب نفسها. والأمثلة عليه تشمل الالتهاب العضلي الليفي أو الصداع النصفي أو الألم المركزي بعد السكتة الدماغية (CPS).

الألم المركزي بعد السكتة الدماغية

بعد الإصابة بسكتة دماغية، قد يعاني ما يصل إلى 20% من الأشخاص من حالة تسمى بالألم المركزي بعد السكتة الدماغية. يحدث هذا عندما تتضرر مراكز الألم في دماغك بسبب السكتة الدماغية، مما يجعلك تعالج الألم بشكل مختلف.

يمكن أن يكون للألم المركزي بعد السكتة الدماغية، وألم الأعصاب المركزي بشكل عام، العديد من الصور المختلفة.

لا يستجيب الألم المركزي بعد السكتة الدماغية بشكل عام لمسكנות الألم المتاحة دون وصفة طبية مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين، ولكن هناك علاجات أخرى يمكن أن تساعد في تخفيف الألم. قد تقدم لك أدوية ليست مسكنات للألم، مثل مضادات الاكتئاب أو الأدوية المضادة للصرع، والتي يمكن أن تساعد في علاج المشكلة الأساسية.



كيف يكون الشعور بالألم المزمن؟

يمكن أن يكون للألم المزمن مجموعة كبيرة من الصور المختلفة. بعض الأوصاف الشائعة هي:

الوخز أو الحكة أو الدغدغة.

آلام حادة أشبه بالألم الطعن.

الخدر والتوجّع.

شعور بالاحتراق أو السخونة.

الوخز.

الارتعاش أو التشنجات البسيطة.

الحساسية تجاه اللمس أو الضوء.

قد تختلف علامات وأعراض ونمط الألم من حيث التكرار والشدة من شخص لآخر.

إدارة الألم المزمن

هناك بعض طرق يمكن من خلالها علاج الألم المزمن. تختلف استجابة كل شخص لعلاج الألم. وقد تحتاج إلى بضعة محاولات قبل أن تجد شيئاً يناسبك.

تأكد من إخبار فريق الرعاية الصحية الذي يتبع حالتك عن أي علاجات أو أدوية أخرى تتناولها.

تشمل بعض العلاجات التي يمكن التفكير فيها لعلاج الألم:

- الأدوية.
- العلاجات النفسية.
- التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد (TENS).
- تغييرات نمط الحياة.
- العلاجات التكميلية.

الأدوية

يتم استخدام مجموعة من مسكنات الألم، منها ما يحتاج إلى وصفة طبية ومنها ما لا يحتاج إلى وصفة طبية، للمساعدة في علاج الألم المزمن. وتتوقف فاعليتها على سبب الألم الذي تعاني منه وشدة.

يمكن تناول مسكنات الألم على شكل أقراص أو سوائل، أو يمكن دهنها على الجلد. تأكد من أنك تعرف كيفية استخدام دوائلك. يُنصح دائمًا بمناقشة الآثار الجانبية وتعليمات الجرعة مع طبيبك.

من المهم أن **تخبر طبيبك** إذا كنت تتناول مسكنات الألم. يُنصح دائمًا **باتّباع التعليمات**. لا تتناول أبداً ما يزيد على الحد الأقصى للجرعات.

يمكن في بعض الأحيان تخفيف ألم الأعصاب باستخدام **الأدوية التي تحتاج إلى وصفة طبية** مثل مضادات الاكتئاب أو الأدوية المضادة للصرع.

قد توصف لك أيضًا أدوية لعلاج الأسباب الأساسية للألم الذي تعاني منه، مثل أدوية الذبحة الصدرية.

العلاجات النفسية

تعتبر العلاجات النفسية والعلاجات بالكلام مفيدة للعديد من الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن.

وهذا لا يعني أن الألم "كله في رأسك" أو بسبب مشكلة في الصحة العقلية. ولكن الأخرى أن علاج صحتك العاطفية والعقلية يساعد في علاج الألم المزمن لأن التوتر وسوء الحالة المزاجية يؤثران على جسمك بالكامل، ويمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض مثل الألم.

كما أن الدعم الاجتماعي والنفسي والعاطفي يساعد أيضًا في التعامل مع الألم المزمن لأن الشعور بالسعادة والصحة يعمل على تحسين قدرتك على التكيف.

إلا أن العلاجات النفسية لا تعالج الأسباب الجذرية للألم المزمن، وتأثيرها يكون محدودًا.



التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد

يمكن في بعض الأحيان تقليل الألم المزمن عن طريق التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد.

وفي هذه العملية، تقوم إحدى وحدات التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد - وهي عبارة عن صندوق أسود صغير - بتوصيل شحنة كهربائية منخفضة المستوى من خلال أقطاب كهربائية مثبتة على الجلد. وقد يؤدي هذا إلى "إعادة برمجة" جهازك العصبي لفترة قصيرة، مما يقلل من الألم.

ومع ذلك، كما هو الحال مع العلاجات الأخرى، فإن الفاعلية قد تختلف من شخص لآخر.

إن عمليات التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد آمنة إلى حد كبير، ويمكن إجراؤها بسهولة في المنزل. ولكن يجب عليك دائمًا مناقشة الأمر مع طبيبك قبل محاولة استخدام التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد.

إذا كان هناك جهاز لتنظيم ضربات القلب مزروعاً لديك، لا يُنصح باستخدام التحفيز الإلكتروني للأعصاب عبر الجلد، حيث إن التيار الكهربائي الذي يتم توصيله بواسطة الوحدة قد يتداخل مع وظيفة جهاز تنظيم ضربات القلب.

تغيرات نمط الحياة

النظام الغذائي

إذا لاحظت أن حالتك تتفاقم في كثير من الأحيان بعد تناول أطعمة معينة، فحاول استبعادها من نظامك الغذائي لترى إذا ما كان ذلك مفيداً. قد يكون من المفيد مناقشة نظامك الغذائي مع ممارس عام أو أخصائي تغذية.

ممارسة الرياضة

يمكن تحسين الألم في بعض الحالات من خلال ممارسة التمارين الرياضية بحذر، مما يقوى العضلات ويساعد تدفق الدم.

ومع ذلك، كن حذراً عند ممارسة التمارين الرياضية. استشر أخصائي رعاية صحية قبل زيادة وتيرة ممارستك للتمارين الرياضية. إذا كانت التمارين الرياضية تسبب لك الألم أو عدم الراحة، يجب عليك التوقف.

التدخين والكحوليات

يمكن أن يؤدي كلٌ من التبغ والكحوليات إلى تقليل تدفق الدم إلى أجزاء من الجسم، مما قد يؤدي إلى تفاقم الألم. فكّر فيما إذا كان بوسرك تقليل الكمية التي تتناولها من الكحوليات. إذا كنت تدخن، يمكنك العثور على المساعدة للإقلاع عن التدخين على الموقع التالي quityourway.scot.uk.

النوم

غالباً ما يكون الألم المزمن أسوأ عندما تشعر بالتعب، والألم قد يؤثر أيضاً على نومك، مما يسبب حلقة مفرغة حيث تصبح أكثر تعيناً، مما يجعل الألم أسوأ.

قد يساعدك أن تحسن عادات نومك. ضع روتيناً للنوم، واذهب إلى الفراش في وقت منتظم كل ليلة. تأكد من أن غرفة نومك مريحة ومظلمة وجيدة التهوية. تجنب استخدام الشاشات لمدة نصف ساعة على الأقل قبل النوم.

اليقظة والتأمل

إن اليقظة (الوعي بجسمك) والتأمل (الوعي بمشاعرك وأفكارك) يقللان من الألم لدى 1 من كل 4 أشخاص تقريباً.

يمكن أن يكون لتمارين اليقظة والتأمل فوائد قصيرة وطويلة الأمد للألم المزمن. وهي تعمل على تقليل التوتر وتحسين التنفس وتساعدك على تطوير مهارات التكيف. يمكنك إيجاد التمارين عبر الإنترنت أو من خلال التطبيقات على هاتفك أو من خلال الكتب والمحاضر التدريبية. أسأل الصيدلي أو طبيبك الممارس العام عن الدعم المحلي.

العلاجات التكميلية

تتوافر مجموعة واسعة من العلاجات التكميلية للألم. تختلف نتائج العلاجات إلى حد كبير باختلاف الناس، لذا ننصحك في تجربة أشياء مختلفة.

العلاجات التي يجدها من يعانون من الألم المزمن مفيدة تشمل ما يلي:

التدليك، وخاصة تدليك تحرير
اللفافة العضلية - إنه ليس مناسباً
للجميع، لذا تأكد من ذلك أولاً!



علاج الوخز بالإبر أو الضغط بالأصابع
على نقاط معينة من الجسم



العلاج بالروائح العطرية.



العلاج بالأكسجين. يمكن دمج هذا
مع العلاج بالضغط العالي، حيث
يتم وضعك في غرفة مضغوطة.



العلاج العظمي أو العلاج بتقويم
العمود الفقري.



العلاجات العشبية والمكمّلات الغذائيّة

هام: العلاجات الطبيعية قد تتفاعل بشكل سيئ مع الأدوية التي تتناولها. استشر طبيبك أولاً!

من المهم أن نتذكر أن كل ما سبق لا يزال مجرد **إجراءات طبية**. تأكّد دائمًا من استخدام ممارس موثوق به ومؤهل لهذه العلاجات.

يجب أن تشعر دائمًا بالقدرة على سؤال الشخص الذي يقدم هذه العلاجات عما إذا كان مسجلاً لدى هيئة مهنية، المكان الذي تلقى فيه تدريبه، ومقدار الخبرة التي يتمتع بها.



إدارة الألم

عندما يكون الألم شديداً، فهناك بضعة أشياء يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك على التكيف. هذه كلها طرق تُجدي مع بعض الناس بشكل أفضل من غيرهم - جرب أشياء مختلفة، وافعل ما تكتشف أنه يساعدك!

تمارين التنفس - تنفس ببطء بالشهيق عبر أنفك والزفير عبر فمك إن إصدار الأصوات - مثل الصراخ أو الأنين أو النحيب - قد يساعد أيضاً.



الاسترخاء البدني - قد تجد أن الاسترخاء البدني يساعدك على التعامل مع الألم.



الدفء - قد يساعد وضع كيس أو جل تدفئة أو على المنطقة المؤلمة. تأكد من عدم وضع أشياء ساخنة على الجلد مباشرة - قم بلف زجاجات الماء الساخن بمنشفة أو تغطيتها أولاً.



كوب من الشاي ودثار - حاول العثور على مساحة مريحة للاسترخاء. وقد تكون المشروبات الساخنة، مثل الشاي أو الشوكولاتة الساخنة، مهدئة وتساعدك على الهدوء.



تشتت انتباحك - ابحث عن شيء يصرف انتباحك عن الألم إن استطعت، مثل الموسيقى أو كتاب أو مهمة ممتعة أو هواية.



حمام ساخن - غالباً ما يخفف الحمام الدافئ أو الساخن من آلام العضلات. يمكن أن يكون للسباحة نفس التأثير - حيث إن التوажд في الماء يدعم جسمك ويساعد عضلاتك على الاسترخاء.



اختيار الملابس - ارتداء ملابس فضفاضة ومرি�حة يمكن أن يقلل من آلام المفاصل والجلد. يمكن أن تساعد القفازات أيضاً في تخفيف آلام اليد.



التواصل البشري - الشعور بلمسة شخص آخر يمكن أن يقلل من التوتر ويحسن المزاج بل ويقلل الألم حتى.



خدمات الآلام

وفقاً لاستراتيجية الآلام بالأمم الأربع، وهي إستراتيجية حكومية على مستوى المملكة المتحدة تم إعدادها في عام 2022، يجب أن يتاح لكل شخص يعاني من ألم مزمن القدرة على إحالة نفسه إلى خدمات الألم.

وسيتم هذا في الغالب من خلال طبيبك الممارس العام أو خدمات الصحة المجتمعية. وسيتمكنون من القيام بما يلي:

- توجيهك فيما يتعلق بالشبكات الاجتماعية والمجموعات المحلية التي قد تساعدك.
- تحديد المشاكل التي قد تشير إلى وجود مشكلة صحية أساسية.
- التعاون مع خدمات إدارة الآلام الرسمية أو عيادات الآلام لمساعدتك في الوصول إلى الرعاية المتخصصة.
- تقديم المشورة لك فيما يتعلق بأي علاجات أو أدوية قد تساعدك.

إذا كان الألم المزمن الذي تعاني منه شديداً ويطلب رعاية متخصصة، فقد يتم توجيهك إلى خدمة أو عيادة متخصصة في علاج الألم. قد يتطلب هذا منك السفر لحضور المواعيد أو حضور مكالمات عبر الإنترن.

يمكن لعيادة الألم أن تقدم رعاية شخصية لما يلي:

- تقديم المشورة لك فيما يتعلق بطرق علاج الألم وإدارته.
- التواصل مع الخدمات الأخرى للمساعدة في معالجة أسباب الألم لديك.
- تقديم المشورة والتوجيه والدعم.
- توفير مجموعة استشارة ودعم لمساعدتك على إدارة الألم الذي تعاني منه.
- وصف الأدوية أو العلاجات المتخصصة مثل التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد، عند الاقتضاء.



الوصول إلى الدعم

إذا كنت تعاني من ألم مزمن، فهناك عدة طرق للحصول على الدعم من خلال هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS):

- إذا كنت قد تعرضت لسكتة دماغية أو حدث طبي خطير آخر (مثل تشخيص حالة مرضية تنفسية)، فيجب أن يكون لديك **فريق رعاية متخصص** يعمل مع حالتك. اطلب من فريقك المشورة والإحالة للتعامل مع الألم.
- يمكنك التحدث إلى طبيبك الممارس العام إذا كان الألم يسبب لك صعوبات في حياتك.
- يمكنك أيضًا الاتصال على الرقم 111 - خط NHS للحالات غير الطارئة - لطلب المشورة بشأن نوبات الألم.
- يتوافر أيضًا العديد من موارد المساعدة الذاتية والإدارة الذاتية، والتي يمكنك الوصول إليها عبر الإنترنت أو من خلال مجتمعك. وقد تم إدراج بعضها في نهاية هذا الكتيب.

عوائق الحصول على الرعاية

بينما ينبغي أن تكون خدمات الألام متاحة للجميع، وبينما التزمت الحكومة الإسكتلندية بتحسين الدعم المقدم للألم المزمن، فإن الأمر ليس سهلاً على الجميع بشكل متساوٍ.

العيش في منطقة نائية في إسكتلندا قد يصعب من الوصول إلى خدمات علاج الألم المتخصصة.

قد لا يتم تشخيص الألم المزمن بشكل صحيح من قبل بعض مقدمي الرعاية الصحية. أظهرت الدراسات أنه قد يتم التعامل بجدية أقل مع الألم عندما يبلغ عنه فئات معينة - وخاصة النساء وذوو البشرة الملونة والأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بأمراض عقلية.

من المهم أن تتذكر أن **لديك الحق في الرعاية**. لا ينبغي أبداً أن تشعر بأن آلامك غير مهمة أو أن طبيبك لا يتعامل معك بجدية.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن الطريقة التي يعالجك بها طبيبك، فيمكنك العثور على المساعدة من خلال خدمة المشورة والدعم للمريض:
www.pass-scotland.org.uk

موارد إضافية

مجموعة أدوات الألم

مجموعة أدوات دعم مصممة من قبل ولصالح الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن. يمكنك طلب نسخة ورقية من مجموعة الأدوات هذه عبر الإنترن特 أو من خلال طبيبك.

www.paintoolkit.org

Pain Concern UK

(مخاوف الألم في المملكة المتحدة)

جمعية خيرية تقدم الموارد ودعم الخط الساخن للأشخاص الذين يعانون من ألم مزمنة في جميع أنحاء المملكة المتحدة.

www.painconcern.org.uk

الخط الساخن: 0300 123 0789

البريد الإلكتروني: help@painconcern.org.uk

خدمة معلومات NHS (هيئة الخدمات الصحية

الوطنية)

معلومات مركبة من NHS حول الألم المزمن. هناك أيضًا دليل المساعدة الذاتية، الذي يتضمن نصائح تفصيلية بالخطوات لإدارة الألم.

[www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/
brain-nerves-and-spinal-cord/chronic-pain](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/brain-nerves-and-spinal-cord/chronic-pain)

British Pain Society (الجمعية البريطانية للألم)
مؤسسة تضم متخصصين على مستوى المملكة المتحدة
في فهم الألم وإدارته.
www.britishpainsociety.org
رقم الهاتف: 020 726 97840

Pain Association Scotland (جمعية الألم في إسكتلندا)
جمعية خيرية تقدم التدريب والدعم في مجال الإدارة
الذاتية للألم المزمن.
www.painassociation.co.uk
رقم الهاتف: 0800 783 6059

Flippin' Pain (فليبينج باين)
حركة تهدف إلى زيادة الوعي بالألم المزمن وشرح الأسباب
العلمية وراء الألم.
www.flippinpain.co.uk

Retrain Pain (ريترين باين)
موارد ومقاطع فيديو مجانية عبر الإنترنэт لمساعدتك على
فهم الألم المزمن وإدارته. وهي توفر أيضًا ملفات تدريبية
ورسالة إخبارية شهرية.
www.retrainpain.org

منشوراتنا مجانية للجميع في اسكتلندا، بصيغتي PDF ومطبوعة. اطلع عليها جميًعاً على www.chss.org.uk/resources-hub

للحصول على استشارات ودعم مجاني وسرّي من فريق خط الاستشارات، يُرجى الاتصال على:

9 0808 0899 (من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة صباحاً حتى 4 مساءً)

أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة «نصيحة» إلى 66777
advice@chss.org.uk

يعاني واحد من كل خمسة أشخاص في اسكتلندا من أمراض الصدر والقلب والسكبة الدماغية أو من أعراض كوفيد طويل الأجل. تفضل بزيارة www.chss.org.uk/supportus لمعرفة كيف يمكنك مساعدتنا في دعم المزيد من الناس في اسكتلندا. لإبداء الملاحظات أو طلب صيغ بديلة، يُرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني: health.information@chss.org.uk



امسح هذا الرمز مسحًا
ضوئيًّا للاطلاع على كافة
مواردنَا!

جمعية خيرية إسكتلندية (رقم التسجيل SC018761)



NO LIFE HALF LIVED

تم التحديث: سبتمبر 2024
المراجعة التالية: سبتمبر 2027

2025-أبريل v1.0-E26