



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی تهران

آموزش به بیمار

نحوه کنترل درد



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۲

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل
مترجم: فاطمه علایی / تألیف: دانا مایرز

فهرست معیارهای مهم در کنترل درد با دارو:

الف: داروهای ضد درد می تواند در شکل های مختلف مثل خوراکی، برچسب های پوستی، تزریقی، بصورت پمپ و ... مصرف شوند.
ب: داروها باید در شروع درد قبل از شدید شدن آن مصرف شود.
پ: دارو می تواند قبل از فعالیت برای جلوگیری از شروع درد مصرف شود.
ت: عوارض جانبی را به دقت بررسی کنید و آنها را به پزشک اطلاع دهید.
ث: درد ادامه یافته یا افزایش یافته را پزشک اطلاع دهید.
ج: ملاقات های مکرر با پزشک داشته باشید

فهرست معیارهای کنترل درد:

الف: تغییر در وضعیت
ب: جهت بدنی خوب و مکانیسم های بدنی خوب
پ: موسیقی آرام و محیط آرام
ت: تکنیک های آرام سازی
ث: ماساژ کمر
ج: سرما یا گرما طبق دستور
چ: استفاده زان بالش ها برای حمایت از ناحیه دردناک
ح: فعالیت های تحریک الکتریکی پوستی اعصاب

تعریف و فهرست انواع درد:

الف: دردحاد، درد شدیدی است که کمتر از ۶ ماه طول می کشد و بصورت حاد یا بالقوه آسیب بافتی را می تواند ایجاد کند.
ب: درد مزمن که معمولا بیشتر از ۶ ماه بطول می انجامد و تنها یک عامل ندارد.

فهرست علائم و نشانه های درد:

الف: مشت های گره کرده
ب: بی قراری
پ: تعریق
ت: رنگ پریدگی صورت یا قرمزی صورت و گردن
ث: افزایش فشارخون و نبض
ج: گریه کردن
چ: کاهش اشتها
ح: ناتوانی در انجام فعالیت
خ: ابراز درد

توصیف کیفیت درد:

الف: درد می تواند براساس مکان، طول مدت، شدت و کیفیت توصیف شود.
ب: درد می تواند براساس نمره بندی ۰ تا ۵ تعیین شود.
۰-۱ به معنی هیچگونه دردی
۱-۲ به معنی درد ناراحت کننده
۲-۳ به معنی درد استرس زا
۳-۴ به معنی درد شدید
۴-۵ به معنی درد خیلی شدید
۵-۶ به معنی بسیار دردناک
پ: عوامل تشدید کننده درد
ت: عوامل کاهش دهنده درد