



آموزش به بیمار

نحوه کنترل درد



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

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: درد حاد، 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 معمولاً 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