ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

التعامل مع الألم

Dealing with pain (Arabic)

إن العيش مع الألم يمكن أن يكون الجزء الأقسى من الإصابة بالتهاب المفاصل. تمت كتابة هذه الورقة للمصابين بالتهاب المفاصل كي يتعلموا عن دورة الألم والأساليب التي قد تساعدك في تحمّل الألم.

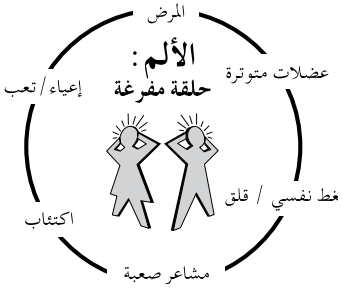
ما الذي يسبب الألم؟

يمكن أن ينشأ ألم التهاب المفاصل عن:

- الالتهاب، وهو عبارة عن العملية التي تسبب الحرارة والتورّم في مفاصلك
- التلف الذي يلحق بالمفاصل
- التوتر العضلي نتيجة محاولة حماية المفاصل من الحركات المؤلمة.

دورة الألم

يؤثر الألم والضغط النفسي والإعياء (التعب) والاكتئاب بعضها على بعض. فقد تبيّن مثلاً أن الأشخاص الذين يشعرون بالاكتئاب أو القلق أكثر حساسية للألم. ويمكن أن يجعلك هذا تشعر بأن الألم أسوأ، ممّا يمكن أن يؤدي إلى دورة متواصلة من الإعياء والاكتئاب.



© 2007 ، جامعة ستانفورد. تمت إعادة الطبع بإذن من مركز ستانفورد لبحوث توعية المرضى.
http://patienteducation.stanford.edu

الخبر السار هو أن دورة الألم هذه يمكن كسرها باستخدام بعض الإستراتيجيات الموصوفة أدناه.

ما الذي أستطيع القيام به للتحكّم بألمي؟

قد يفرض الألم حدوداً على بعض الأشياء التي تقوم بها، لكن ليس من المفروض أن يصبح متحكماً بحياتك. يلعب عقلك دوراً هاماً في كيفية شعورك بالألم. ويمكن أن يكون مفيداً التفكير بالألم كإشارة لاتّخاذ إجراء إيجابي بدلاً من الخوف أو القلق بشأنه. كما يمكنك أن تتعلم طرقاً للتحكّم بألمك. غير أن ما يفيد في حالة شخص ما قد لا يفيد في حالة سواه، لذا قد يتعيّن تجربة أساليب مختلفة إلى أن تعثر على ما هو الأفضل لك. فيما يلي بعض الأمور التي يمكنك تجربتها:

خذ الأدوية بحكمة. هناك أنواع مختلفة كثيرة من الأدوية يمكن أن تساعد في التحكّم بألم المفاصل. يستطيع طبيبك أو الصيدلي مساعدتك في فهم الأدوية الأنسب لك وأفضل طريقة لاستخدامها.

التمارين. بيّن البحث أن ممارسة التمارين المناسبة بانتظام يمكن أن يساعد في تخفيف الألم. كما أنها تحافظ على حركة مفاصلك وتقوّي العضلات لدعم مفاصلك وتخفف الضغط النفسي وتحسّن النوم. يستطيع معالج طبيعي أو طبيبك مساعدتك في إعداد برنامج يناسبك. راجع ورقة الغذاء الصحي والنشاط البدني للإطّلاع على مزيد من المعلومات. للعثور على معالج طبيعي تحدث إلى طبيبك أو راجع الموقع الإلكتروني الخاص بالجمعية الأسترالية للمعالجين الطبيعيين على العنوان www.physiotherapy.asn.au أو راجع دليل الهاتف الأصفر تحت كلمة 'Physiotherapist'.

استخدم الحرارة والبرودة. لم تثبت البحوث حتى الآن فوائد الحرارة والبرودة لالتهاب المفاصل. غير أن هذه العلاجات ملطّفة ومأمونة الجانب إذا استُخدمت بانتباه. فالحرارة ترخي عضلاتك وتحفّز تدفق الدم. يمكنك تجربة حمّام دافئ أو وضع كمادة حارة أو قنينة ماء ساخن فوق المكان الذي يؤلمك لمدة 15 دقيقة. أما البرودة فتجعلك لا تشعر بالألم في الأماكن المؤلمة وتخفف الورم. قد يكون من المفيد وضع علاجات البرودة، مثل كمادات الثلج، على المكان المؤلم لمدة 15 دقيقة إذا كان مفصلك متورماً ودافئ الملمس. يمكنك تكرار علاجات الحرارة أو البرودة خلال اليوم. تأكد من عودة درجة حرارة جلدك إلى طبيعتها قبل إعادة استخدام العلاجات هذه وذلك لتجنب إلحاق أي أذى بالأنسجة. استفسر من طبيبك أو المعالج الطبيعي عمّا إذا كانت الحرارة أو البرودة الخيار الأفضل لك.

اعتني بمفاصلك ووفّر الطاقة. يمكن أن يساعد الاعتناء بمفاصلك في تخفيف الألم والضغط النفسي والتعب. وهو عبارة عن عادات بسيطة مثل تجنّب الأنشطة التي تسبب الألم وطلب المساعدة عندما تكون بحاجة لها واستخدام أجهزة وأدوات المساعدة الخاصة لتسهيل عملية قيامك بالأشياء المختلفة. يمكنك العثور على معلومات عن هذه الأجهزة والأدوات لدى أحد مراكز العيش المستقل التي تُعرض فيها مجموعة واسعة من الأدوات والمعدات. يمكنك الحصول على مشورات، بما فيها مشورة بشأن الأماكن

للاتصال بمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بك:
www.arthritisaustralia.com.au 1800 011 041

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

التي يمكنك أن تشتري منها هذه المعدات، إما شخصياً أو على الهاتف. توجد مراكز العيش المستقل في العواصم. زر الموقع www.ilcaustralia.org أو اتصل على الرقم 1300 885 886 لمعرفة عنوان المركز الأقرب إليك والحصول على مزيد من المعلومات.

للاتصال بمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بك:

041 011 1800 www.arthritisaustralia.com.au

التدليك هناك عدد محدود من الدراسات العلمية التي تظهر أن التدليك يقلل من الآم التهاب المفاصل. ولكن يجد العديد من الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل أنه وسيلة مفيدة للاسترخاء وتخفيف توتر العضلات. تأكد من أن معالج التدليك لديه خبرة في العمل مع المصابين بالتهاب المفاصل. يمكنك العثور على أحد المعالجين المؤهلين بالاتصال بالرابطة الأسترالية لمعالجي التدليك Australian Association of Massage Therapists على الموقع الإلكتروني www.aamt.com.au أو بالاتصال على الرقم 138 872 1300، أو معهد Institute of Registered Myotherapists of Australia على الموقع الإلكتروني www.myotherapy.org.au أو على الرقم 3913 9418 (03).

الوخز بالإبر الوخز بالإبر هو ممارسة صينية قديمة يتم فيها وضع إبر صغيرة دقيقة في الجلد في نقاط محددة على الجسم لمنع وصول إشارات الألم. هناك نتائج مختلطة من الدراسات التي أجريت على استخدام الوخز بالإبر لالتهاب المفاصل. ولكن يجد بعض الناس ذلك مفيداً بجانب العلاجات الأخرى التي ثبتت فعاليتها مثل الأدوية. يمكن أن تساعدك الجمعية الأسترالية للوخز بالإبر والطب الصيني في العثور على ممارس معتمد على الموقع www.acupuncture.org.au أو بالاتصال على الرقم 334 725 1300.

التنبيه الكهربائي للأعصاب عبر الجلد (TENS)

تقوم ماكينة TENS (ماكينة صغيرة تعمل بالبطارية) بإطلاق نبضات كهربائية خفيفة للغاية لمنع رسائل الألم من الانتقال من منطقة الألم إلى دماغك. يمكن أن تكون TENS مفيدة جداً للألم على المدى الطويل، ولكنها لا تعمل مع الجميع. يجب عليك رؤية أخصائي علاج طبيعي لتجربة ماكينة TENS وتعلم كيفية استخدامها بشكل صحيح قبل أن تقوم بشراء واحدة.

أساليب عقلية

- **الاسترخاء**: إن أساليب الاسترخاء، مثل التنفس العميق والتمثّل (الصور العقلية)، يمكن أن يساعدك في تخفيف الضغط النفسي والتوتر العضلي. يتعين ممارسة هذه الأساليب لتعلّمها، وقد تحتاج لتجربة بضع طرق قبل أن تجد طريقة مفيدة لك. هناك الكثير من الأقراص المدمجة والكتب المتوفرة في مكتب التهاب المفاصل أو المكتبة العامة في منطقتك لمساعدتك على تعلّم أساليب الأسترخاء.
- **صرف الانتباه**: إن تركيز انتباهك على شيء غير ألمك يمكن أن يفيدك أيضاً في تحمّل الألم. وقد يتضمن ذلك ممارسة التمارين والقراءة والاستماع إلى الموسيقى أو طرقاً أخرى لصرف انتباهك عن الألم. اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على تفاصيل دورات التحكم الذاتي التي يمكن أن تعلّمك على ممارسة هذه الأساليب. وقد تجد من المفيد أيضاً زيارة معالج طبيعي لتعلّم أساليب عقلية أخرى بغية المساعدة على تحمّل الألم. للعثور على معالج طبيعي اتصل بالجمعية الأسترالية لعلم النفس على الرقم 497 333 1800 أو زر الموقع www.psychology.org.au.

اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على مزيد من أوراق المعلومات عن التهاب المفاصل.

قد لا يكون هناك علاج شاف لألمك، لكن يمكنك أن تتعلّم كيفية التحكّم به. جرّب أساليب مختلفة للعثور على الأسلوب الأفضل لك.

© حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة التهاب المفاصل أستراليا 2007. استعرض مايو 2015. **المصدر**: يمكن الحصول من مكتب التهاب المفاصل المحلي على قائمة كاملة بالمراجع التي استُخدمت في إعداد هذه النشرة. ساهم كل من Australian General Practice Network وAustralian Physiotherapy Association وAustralian Practice Nurses Association وPharmaceutical Society of Australia وRoyal Australian College of General Practitioners في إعداد نشرة المعلومات هذه. وقد قدمت وزارة الصحة بالحكومة الأسترالية تمويلاً لدعم هذا المشروع.

تتوفر معلومات وتوعية ودعم لدى مكتب التهاب المفاصل المحلي للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.
خط المساعدة 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

إبراء من المسئولية: نشرت مؤسسة التهاب المفاصل الأسترالية هذه النشرة بغرض تقديم المعلومات فقط ولا يجب استخدامها بدلاً من المشورة الطبية.