

# الألم

الألم هو شعور أو إحساس مزعج يعطي مؤشرًا على خطر تعرض جسم الإنسان للإصابة أو المرض. الألم ببساطة هو الشعور بالوجع. وتعتبر أغلب حالات الألم بمثابة رسالة تنبيه للأفراد معرفة وجود خلل ما بأجسادهم وأنهم بحاجة للرعاية.

## قياس الألم

لا يستطيع الرضع والأطفال الصغار إخبار أطبانهم وممرضاتهم أنهم يشعرون بالألم، أو ما إذا كان دواء علاج الألم الذي يتناولونه يؤدي إلى نتائج جيدة. ولهذا السبب تم إعداد مقاييس لمساعدة مقدمي الرعاية على تحديد مدى شعور الأطفال بالألم.

ويستخدم مركز مستشفى سينسيناتي للأطفال الطبي (Cincinnati Children's Hospital Medical Center) مقاييس الألم التالية:

- بالنسبة للرضع، يُستخدم مقياس الألم لدى الأطفال حديثي الولادة (**Neonatal Infant Pain Scale - NIPS**) لتقييم مستويات الألم. ومقياس الألم لدى الأطفال حديثي الولادة NIPS هو مجموعة من السلوكيات التي يمكن للأطباء والممرضات البحث عنها لمعرفة ما إذا كان الرضيع يعاني من الألم. ويُستخدم هذا المقياس في وحدة العناية المركزة الخاصة بحديثي الولادة (Neonatal Intensive Care Unit).
- ويُستخدم مقياس الوجه، الساقان، النشاط، البكاء، الاسترخاء (**Face, Legs, Activity, Cry, and Consolability – FLACC**) لتقييم مستويات الألم لدى الأطفال من لحظة الولادة فصاعدًا. ويمكن استخدام طريقة القياس هذه مع المرضى المصابين بتأخر النمو؛ باستثناء المرضى المصابين بالشلل أو التشنج أو من يعانون من مرض وراثي. إنه مقياس مبني على الملاحظة ويُستخدم مع المرضى الذين لا يكون بوسعهم تحديد شعورهم بالألم.
- بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 18 عامًا، يمكن استخدام مقياس **FACES-R**. ويعرض هذا المقياس الوجه بأرقام من 0 إلى 10 بناءً على درجات الألم المختلفة. ويشير الطفل إلى صورة الوجه الذي يشعر أنه يعكس الحالة التي يشعر بها.
- وبالنسبة للأطفال من عمر 6 سنوات حتى البلوغ، يُستخدم مقياس من 0 إلى 10 وهو **مقياس التقييم الرقمي (Numeric Rating Scale - NRS)**. حيث يعني صفر عدم وجود ألم بينما تعني 10 أعلى درجات الألم التي يمكنهم تخيلها.
- وبالنسبة للأطفال فاقد الوعي الموضوعين على أجهزة التنفس الصناعي، يُستخدم مقياس الراحة (**COMFORT**) لتحديد ما إذا كانوا يشعرون بالراحة كما ينبغي.
- سوف يُسأل طفلك عن ما يشعر به. وإذا كان صغيرًا للغاية أو معاقًا بحيث لا يستطيع الإجابة، فسوف تُسأل أنت عن ما يشعر به طفلك. وبوصفك والد/والدة الطفل، يكون رأيك حول راحة طفلك مهمًا للغاية.

يرجع الشعور بالألم إلى عدة أسباب منها المرض والجراحة والفحوصات والإصابة. وفي بعض الأحيان، لا يمكن معرفة سببًا للألم.

## علامات الألم وأعراضه

يصف الأطفال شعورهم بالألم بعدة طرق. يمكن استخدام كلمات مثل مؤلم، موجع، سيئ، يشبه الصدمة الكهربائية، حارق، نابض، شبيه بالضغط أو الوخز لمساعدة طبيب الطفل على تحديد الدواء المناسب لعلاج الألم.

يقول الأطفال الأكبر سنًا إنهم يشعرون بالوجع، غير أنهم لا يتمكنون أحيانًا من وصف الألم بشكل واضح. أما الأطفال الأصغر سنًا فربما يبكون أو يبقون ساكنين جدًا ويحاولون عدم التحرك. وربما يعانون من ضعف الشهية أو العصبية الزائدة أو القلق. وربما لا يستطيعون النوم بشكل جيد، أو يرغبون في النوم لفترات طويلة للغاية.

وعادةً لا يقوم الأطفال الذين يشعرون بالألم بنفس الأشياء التي يقومون بها حال عدم شعورهم بالألم. فربما يختارون عدم اللعب أو القراءة أو التحدث معك أو مشاهدة التلفاز.

## علاج الألم

لماذا يعتبر علاج الألم أمرًا مهمًا؟

لا يقتصر علاج الألم على تخفيف وطأة الشعور السيئ. حيث قد يتخطى الأمر ذلك، فيؤثر الألم على قدرة الطفل على التنفس بشكل جيد أو التحرك أو حتى تناول الطعام بشكل طبيعي. وربما يؤثر الألم على النشاط والنوم ومستويات الطاقة إلى جانب تغيير الحالة المزاجية وصعوبة التحدث إلى طفلك. كما أن التحكم في الألم يساعد على رجوع الطفل إلى المنزل في وقت أقرب، وذلك من خلال إسراع وتيرة عملية الشفاء.

كيف يتم علاج الألم؟

يتم علاج الألم بعدة طرق. وتعتمد أنواع العلاج التي يتم اختيارها لطفلك على أحوال الطفل وسبب الألم والحالة الطبية والنفسية. (راجع أيضًا الألم الناتج عن حالة طبية (متوفر باللغة الإنجليزية فقط)، الألم الناتج عن إجراء جراحة للمرضى المقيمين (متوفر باللغة الإنجليزية فقط)، الألم الناتج عن إجراء جراحة للمرضى الخارجيين (متوفر باللغة الإنجليزية فقط) وألم السرطان (متوفر باللغة الإنجليزية فقط).)

من الأهمية بمكان أن ندرك أن علاج الألم هو عملية مستمرة. سوف يطلب منك طبيب أو ممرضة الطفل أنت وطفلك تحديد مدى التحسن الذي طرأ على الحالة بعد تناول العلاج وما إذا كانت هناك أعراض جانبية يجب التعامل معها.

وسيخضع طفلك للفحص بشكل متواصل للتأكد من وجود الألم والأعراض الجانبية المحتملة، ويتم تغيير العلاج حسب الحاجة. في مستشفى سينسيناتي للأطفال، يحرص طاقم المستشفى على التأكد من تخفيف الألم بأقصى درجة ممكنة، مع تقليل الأعراض الجانبية لأدنى درجة ممكنة.

## العناية بطفلك يعاني من الألم

اتصل بطبيب الطفل إن لم تخف وطأة الألم بعد تناول الأدوية الموصوفة، أو إذا كنت تعتقد أن طفلك يعاني من أحد الآثار الجانبية للعلاج.

سوف يوضح لك طبيب أو ممرضة الطفل آلية عمل الأدوية وغيرها من طرق علاج تخفيف الألم الأخرى. وسوف يساعدك في استخدام كلٍ من هذه الأدوية وطرق العلاج لجعل طفلك يشعر بالراحة قدر الإمكان.

من المتوقع أن يشعر الطفل بالألم بعد إجراء الجراحة. تحدث إلى جراح الطفل أو طبيب التخدير حول كيفية التحكم في الألم بعد الجراحة. لا يمكن التخطيط للألم الناجم عن الإصابة أو المرض، وإنما يمكن علاجه سريعًا بعد التأكد من سلامة الطفل.

آخر تحديث: 4/2018

