

الشعور بالألم وعدم الراحة بعد الإجراء (الجراحة) يُعد أمرًا شائعًا ومُتوقعًا. يُمكن تخفيف معظم الألم أو عدم الراحة بما يُتيح تحسين راحة طفلك ومُساعدته على الاسترخاء.

قد يُساعد الدواء المُسكن للألم و/أو وسائل الراحة على تخفيف ألم طفلك. سيبدأ فريق الرعاية (مُتعهدي الرعاية والتمريض) قصارى جهدهم لإراحة طفلك والمساعدة في تحسن حالته، ولكن من الوارد أن يظل لديه بعض الشعور بالألم وعدم الراحة. وقد يتطلب الأمر استخدام الدواء المُسكن للألم بحدود لتقليل مخاطر الآثار الجانبية.

هناك العديد من الطرق لتحسين راحة طفلك. تقدم هذه النشرة معلومات ونصائح قد تُساعد في إدارة الألم لدى طفلك أو شعوره بعدم الراحة.

نأمل أن تكون شريكًا فاعلًا في خطة إدارة الألم لدى طفلك عن طريق:

- مُساعدتنا في تقييم وعلاج الألم الذي يشعر به طفلك
- إبلاغنا بكل الأمور التي تريح طفلك

الألم

الألم هو شعور أو إحساس مزعج بعدم الراحة. تعتمد مدة الألم وشِدته ونوع هذا الألم أو عدم الراحة لكل طفل على طبيعة الطفل والإجراء.

وغالبًا ما يكون الألم أسوأ في الأيام القليلة الأولى، وقد يكون الألم:

- طفيف أو متوسط الشدة أو بالغ الشدة
- حاد، كليل، حارق، تشنجي، نايض، وخزي، عاصر، مُوجع، أو غازي
- يُلحظ بوضوح أو تصعب ملاحظته تبعًا لمستوى نشاط طفلك أو أنماط نومه أو تناوله الطعام
- يدوم لفترة قصيرة أو يظهر مرة كل فترة أو يدوم لفترة طويلة

الألم الناتج من أي شق جراحي (في العمليات الجراحية) غالبًا ما ينبعث طوال الوقت. التقلصات والتشنجات تبدو وكأنها تنبعث من أي موضع بالجسم ثم تتلاشى مرة أخرى. الآلام العامة الأخرى مثل آلام الحلق أو الصداع تكون شائعة خلال الـ 24 ساعة الأولى.

قياس شدة الألم

قد يُعاني الأطفال من ألم ولا يظهرون ذلك بوضوح كافٍ. وسوف نسأل طفلك كيف يشعر. إذا كان طفلك صغيرًا جدًا أو غير قادر على الإجابة، فسوف نسألك أنت عما تعتقده بشأن شعور طفلك. وباعتبارك ولي أمر الطفل، يكون رأيك حول مدى راحة طفلك مهمًا للغاية.

تُساعد مقاييس شدة الألم أيضًا في قياس مقدار ونوع الألم الذي يشعر به الطفل. سيقوم فريق الرعاية باختيار ومراجعة مقياس شدة الألم لدى طفلك بناءً على عمره ومستوى نموه.

هناك نوعان من مقاييس شدة الألم التي نقوم باستخدامهما:

- الملاحظة (مراقبة سلوكيات الطفل)
- الإبلاغ الذاتي (يطلب من الطفل استخدام صور الوجوه أو مقياس رقمي لتقييم شدة الألم لديه)

لماذا تعد إدارة الألم مهمة؟

قد يُبطئ الألم من عملية شفاء طفلك. قد يُؤثر الألم على طفلك من حيث:

- القدرة على السعال أو التنفس العميق
- مستويات النوم والطاقة
- القدرة على تناول الطعام كما المعتاد لديه
- الحالة المزاجية

قد تزيد هذه التغييرات من مخاطر إصابة طفلك بمشكلات أخرى.

تُظهر الأبحاث أن الأطفال الذين تتم السيطرة على آلامهم بشكل جيد يتحسنون بشكل أسرع وتقل لديهم فرص حدوث مشكلات وآثار دائمة.

خلال الإجراء

سيقوم فريق رعاية طفلك بوضع خطة تخدير مُخصصة لطفلك (تناسب حالته) تتضمن إعطاء دواء مُسكن للألم. تعتمد خطة طفلك على طبيعة الإجراء وحالة طفلك الطبية والنفسية. سيقوم فريق الرعاية بشرح آلية عمل الدواء المُسكن للألم وغيره من علاجات الألم.

ومن أمثلة الأدوية المُسكنة للألم التي قد تُعطى لطفلك:

- الأدوية المُسكنة للألم الأفيونية (المُخدرة) - وتُعطى بالحقن من خلال قُنِيَّة وريدية (بالحقن الوريدي) أو عن طريق الفم (مثل فينتانيل (fentanyl) أو مورفين (morphine))
- الأدوية المُسكنة للألم غير الأفيونية - وتُعطى بالحقن من خلال قُنِيَّة وريدية أو عن طريق الفم
- التخدير الناحي أو الإحصار العصبي (دواء مُخدر)

قد يُسبب الدواء المُسكن للألم آثارًا جانبية. سيقوم فريق الرعاية بتقليل هذه الآثار الجانبية قدر الإمكان. ولكن في بعض الأحيان لا يُمكن تجنب الآثار الجانبية.

فالعديد من الأدوية المُسكنة للألم قد تُثبِّط من مُعدل التنفس لدى طفلك أو قدرته على التنفس بعمق. قد يتعين على فريق رعاية طفلك الحد من هذه الأنواع من الأدوية للحد من مخاطر مشكلات التنفس. للمُساعدة في إيقاف هذه الآثار الجانبية وتجنب الإدمان، ينبغي تعاطي هذه الأدوية فقط تحت إشراف مُتعهد الرعاية الخاصة بك. كما يمتلك فريق رعاية طفلك المهارة اللازمة لإعطاء هذه الأدوية بأمان.

بعد الإجراء

قد يُعاني طفلك من الألم على الرغم من إعطائه الدواء المُسكن للألم أثناء خضوعه للإجراء. يحتاج بعض الأطفال إلى دواء إضافي مُسكن للألم مُباشرة بعد خروجهم من وحدة رعاية ما بعد التخدير (Post Anesthesia Care Unit) (غرفة الإفاقة). وبينما يزول مفعول مُسكن الألم، قد يتعين على طفلك مواصلة تناول الدواء المُسكن للألم والالتزام بأساليب الراحة في المستشفى والمنزل.

وبما أن طبيعة وحالة كل طفل تختلف عن غيره، فإن نوع الدواء المُسكن للألم والمدة اللازمة لاستخدامه يختلفان أيضًا. استفسر من فريق رعاية طفلك بشأن خطة إدارة الألم لدى طفلك.

في المستشفى وبعد العودة إلى المنزل

- فيما يلي بعض الأمور التي قد تساعد الطفل على الشعور بالراحة بشكل أكبر:
- الاستلقاء في وضعيّة تُساعد على الاسترخاء. حاول استخدام البطانيات أو الوسائد للمُساعدة في توفير مساحة مريحة. أمسك طفلك أو قم بهزه إذا سمح بذلك مُتعهد رعاية طفلك.
 - الإلهاء بممارسة الأنشطة. ساعد في تشتيت ذهن طفلك عن الألم بالاستعانة بالموسيقى أو الأنشطة الهادئة. ومن بين مقترحات الأنشطة مشاهدة مقاطع فيديو أو استخدام الإلكترونيات المحمولة باليد.
 - الإلهاء بالمحادثة. تحدث عن أشياء لا تتعلق بالمستشفى (الأصدقاء، الأفلام المفضلة، الألعاب أو اللعب المفضلة، حيواناته الأليفة أو المدرسة).
 - استخدام حس الفكاهة واللقاء النكات. فقد يُحسن ذلك من مزاج طفلك ويغير انتباهه.
 - تحدث عن طرق التأقلم. "إذا قمت بذلك ____، فسوف تتحسن".
 - تشجيع تقنيات الاسترخاء. جرب تقنيات التنفس العميق أو الثابت أو التأمل.
 - استخدام مصادر الحرارة الباردة أو المنخفضة. اسأل مُتعهد طفلك عما إذا كان يُسمح باستخدام مصادر الحرارة الباردة أو المنخفضة.

قد يُوصي مُتعهد رعاية طفلك أيضًا بدواء مُسكن للألم في المنزل. وقد يقوم بما يلي:

- إبلاغك باستخدام الأدوية المُسكنة للألم/الخافضة للحرارة التي تُصرف بدون وصفة طبية (OTC)
- أرسل وصفة طبية بأحد الأدوية المُسكنة للألم:
- قبل أن تختار صيدلية لصرف هذه الوصفة الطبية، اتصل بالصيدلية لمعرفة ساعات العمل بها.
- اصرف الوصفة الخاصة بطفلك على الفور.
- أسأل فريق الرعاية متى يُمكن لطفلك أن يبدأ هذا الدواء.
- لا تستخدم هذا الدواء إذا شعر طفلك بالنعاس الشديد.
- لا توقظ طفلك لإعطائه دواء الوصفة هذا.

عند إعطاء الدواء في المنزل، اتبع التعليمات الموجودة على الزجاجة.

- لا تعط جرعة من الدواء أكثر مما هو موصوف.
- إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كنت تعطي الجرعة الصحيحة أو مما إذا كنت تعطي الدواء بالطريقة الصحيحة، فاتصل بمُتعهد رعاية طفلك.

قد يعمل الدواء المُسكن للألم بصورة أفضل إذا تم إعطاؤه لطفلك قبل أن يكون الألم لديه في أقصى درجاته. فقد يزداد ألم طفلك إذا حاولت تأجيل الدواء المُسكن للألم أو تجنب إعطائه. قد يكون من الصعب جدًا تقليل الشعور بالألم إذا ما أصبح بدرجة متوسطة إلى بالغة الشدة.

استخدم نشرة مقياس الألم "مقياس شدة الألم بعد الجراحة (PPPM) الخاصة بأولياء الأمور"، والتي سيتم إعطاؤها إليك قبل الخروج من المستشفى، لمُساعدتك على قياس شدة الألم التي يُعاني منها طفلك. سوف تُبين درجة القياس متى يكون بحاجة إلى الدواء المُسكن للألم.

قد يقوم مُتعهد رعاية طفلك بوضع قيود على بعض الأنشطة أو التوصية بالأنشطة التي تُعزز الشفاء. أثناء تناول

مُسكن للألم مثل العقاقير الأفيونية (المُخدرة):

- ساعد طفلك عندما يسير أو يجبو.
- ساعد طفلك عندما يصعد الدرج أو ينزل منه.
- لا تسمح لطفلك بقيادة أو استخدام الآلات الثقيلة.

اتصل بمُتعهد رعاية طفلك إذا كان طفلك:

- يُعاني من ألم لا يستطيع معه الرقاد أو النوم أو الشعور بالراحة
- يشعر بالنعاس المفرط وتعذر إيقاظ طفلك بسهولة
- يتحدث بكلمات مبهمّة غير ذات معنى
- يُعاني من آثار جانبية مثل تلبك البطن، القيء، الحكة، صعوبة التبول أو التبرز

المخاوف الخاصة بالإدمان

من النادر جدًا أن يُصبح الطفل مدمنًا على الدواء المُسكن للألم. الاستخدام طويل الأمد للعقاقير الأفيونية يمكن أن يسبب الإدمان. من الأفضل التحدث إلى مُتعهد الرعاية الخاص بك إذا كانت لديك مخاوف بشأن ذلك إذا كان الطفل أو أحد أفراد العائلة يُعاني من مشكلات الإدمان.

صيدلية (Pharmacy) مستشفى سينسيناتي للأطفال (Cincinnati Children's)

يتوافر عقار أسيتامينوفين (Acetaminophen) (تايلينول (Tylenol®)) بسعر مُخفض في صيدلية العيادات الخارجية في مُجمع بيرنت (Burnet) و مُجمع ليبرتي (Liberty). تختلف ساعات العمل بالصيدلية حسب الموقع.

التخزين الآمن للأدوية والتخلص منها

التخزين

- احتفظ بجميع الأدوية في مكان آمن بعيدًا عن متناول الأطفال.
- ضع العقاقير الأفيونية في خزانة مُقفلة.
- حافظ على الدواء في عبوته الأصلية.
- استخدم دائمًا الغطاء المقاوم للفتح من قبل الطفل.
- أعد غلق الغطاء بإحكام بعد كل استخدام.

التخلص من المُستحضر

الطريقة الأكثر أمانًا للتخلص من الأدوية هي تسليمها لأحد مواقع تجميع الأدوية. فهذا يُبقي الدواء بعيدًا عن الوصول لشبكة المياه أو أيدي الأطفال أو الحيوانات الأليفة، وبعيدًا عن متناول أولئك الذين قد يُسيئون استخدامه أو يُدمنونه.

إذا لم يتوفر أحد برامج تجميع الأدوية، فاتباع الخطوات التالية:

- أخرج الدواء من الزجاجاة وضعه في كيس يُمكنك غلقه بإحكام (لا تفتح أو تسحق الكبسولات أو الأقراص).
- اخلط الدواء في الكيس بفضلات القمامة أو رواسب القهوة أو الأوساخ أو الرماد.
- أغلق الكيس بإحكام ووضعه في سلة مُهملات مباشرة قبل الموعد المُخصص لتجميع النفايات بأقرب ما يُمكنك.
- قم بإزالة أو شطب بياناتك الشخصية على الزجاجاة. ثم تخلص من الزجاجاة بإلقائها بعيدًا أو إعادة تدويرها.
- يُمكنك كذلك الحصول على معلومات بشأن كيفية التخلص من أشكال الأدوية الأخرى خلاف الأقراص وذلك من نشرات معلومات المرضى التي تأتي مع الدواء.

تفضل بزيارة الموقع www.FDA.gov (متوفر باللغة الإنجليزية فقط) للحصول على قائمة الأدوية التي يُمكن التخلص منها في المرحاض.