



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: راهنمای کنترل درد برای بیماران

کد سند: NO-BK-۴۷۰



تهیه و تنظیم: دکتر طیبہ اقبالی

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی شفا

کنترل درد

درد چیست؟

درد یک تجربه ناخوشایند جسمی و احساسی است که می‌تواند در اثر بیماری، آسیب، جراحی یا برخی اقدامات درمانی ایجاد شود. کنترل مناسب درد باعث افزایش راحتی بیمار، بهبود کیفیت زندگی، تسریع بهبودی و کاهش عوارض ناشی از بیماری می‌شود.

چرا کنترل درد اهمیت دارد؟

کنترل مناسب درد می‌تواند:

- احساس راحتی و آرامش را افزایش دهد.
- خواب و استراحت را بهبود بخشد.
- حرکت و فعالیت بیمار را آسان‌تر کند.
- روند بهبودی را تسریع نماید.
- اضطراب و استرس را کاهش دهد.
- مشارکت بیمار در برنامه درمانی را افزایش دهد.



درد خود را گزارش کنید

اگر درد دارید، آن را به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

در گزارش درد به موارد زیر توجه کنید:

- محل درد کجاست؟
 - شدت درد چقدر است؟
 - درد از چه زمانی شروع شده است؟
 - درد چگونه است؟ (سوزشی، تیرکشنده، ضربان‌دار، فشاری و ...)
 - چه عواملی درد را بیشتر یا کمتر می‌کنند؟
- هرچه اطلاعات دقیق‌تری ارائه دهید، کنترل درد مؤثرتر خواهد بود.

شدت درد را چگونه بیان کنیم؟

برای توصیف شدت درد می‌توانید از مقیاس ۰ تا ۱۰ استفاده کنید:

- صفر یعنی بدون درد
- ۱ تا ۳ درد خفیف
- ۴ تا ۶ درد متوسط
- ۷ تا ۱۰ درد شدید

به عنوان مثال، اگر درد شما ۸ از ۱۰ است، حتماً به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

باورهای نادرست درباره درد

❌ «باید درد را تحمل کنم.»

✓ درد قابل کنترل است و باید به تیم درمان گزارش شود.

❌ «اگر مسکن مصرف کنم، حتماً وابسته می‌شوم.»

✓ مصرف داروهای مسکن طبق تجویز پزشک معمولاً ایمن و مؤثر است.

❌ «فقط درد شدید نیاز به درمان دارد.»

✓ درمان زود هنگام درد معمولاً مؤثرتر از درمان درد شدید و طولانی مدت است.

چه زمانی باید به پزشک اطلاع دهید؟

- درد ناگهانی و شدید
- افزایش درد با وجود مصرف دارو
- درد همراه با تب، تنگی نفس یا ضعف شدید و بی‌حسی
- درد قفسه سینه
- بروز عوارض دارویی

ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۲ از ۶

آرام‌سازی ذهن و بدن

• گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش

• دعا، مدیتیشن یا تمرکز ذهنی

• تجسم تصاویر آرامش‌بخش

تغییر وضعیت بدن

• جابه‌جایی مناسب در تخت

• استفاده از بالش برای حمایت از اندام‌ها

• رعایت وضعیت صحیح بدن

فعالیت و حرکت مناسب

طبق توصیه پزشک یا فیزیوتراپیست، فعالیت بدنی مناسب می‌تواند به کاهش برخی دردها کمک کند.

سرما یا گرما درمانی

در صورت توصیه پزشک:

- کمپرس سرد برای برخی آسیب‌ها و التهاب‌ها
- کمپرس گرم برای برخی دردهای عضلانی و گرفتگی‌ها

ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۳ از ۶

داروهای مسکن را طبق دستور مصرف کنید

- داروها را دقیقاً طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.
- مقدار مصرف دارو را خودسرانه افزایش یا کاهش ندهید.

• از مصرف داروهای دیگر بدون مشورت پزشک خودداری کنید.

• در صورت بروز عوارضی مانند تهوع، یبوست،

خواب‌آلودگی شدید یا حساسیت دارویی به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

❖ روش‌های غیردارویی کنترل درد

در بسیاری از موارد، استفاده از روش‌های غیردارویی در کنار درمان دارویی می‌تواند به کاهش درد کمک کند.

تنفس عمیق

- به آرامی از بینی نفس بکشید
- چند ثانیه نگه دارید
- سپس به آرامی از دهان خارج کنید



ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۴ از ۶