

الآلام

ما هي الأسئلة التي يجب أن أطرحها أنا وعائلتي؟

هل أحس بالألم على الإطلاق؟

أين موضع الألم؟

ما مدى سوء الألم؟

هل أعاني من أي ألم نفسي مثل الحزن أو القلق؟

هل أنا غير قادر على فعل ما أود فعله بسبب الألم؟

هل يمنعني من ممارسة هواياتي أو أن أكون اجتماعي؟

كم مرة اعترض الألم قدرتي في الاعتناء بنفسني؟ على سبيل المثال الاستحمام أو الأكل أو ارتداء الملابس أو الذهاب إلى دورة المياه

كم مرة أمارس الرياضة؟ هل يمنعني الألم من ممارستها؟

هل يؤثر الألم على قدرتي على التفكير بعقلانية؟

هل يؤثر الألم على شهيتي؟ هل فقدت وزن؟

هل يؤثر الألم على نومي؟

هل أخبرت طبيبي عن ألمي؟

هل مسكنات الألم فعالة؟

ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

حدد الألم الذي تشعر به ومصدره

جرب طرق علاج غير الأدوية مثل العلاج الطبيعي

كن على دراية بالآثار الجانبية لأدوية الألم

استشر طبيبك قبل البدء بتناول الأدوية حتى بتلك التي يمكنك شراؤها بدون وصفة طبية
كن حذرًا عند تناول أدوية اللاستروبيدية نظرًا لأن كبار السن أكثر عرضة للخطر
قد تحتاج إلى أدوية للإمساك إن كنت تتناول المسكنات مثل المورفين لأنها تسبب الإمساك
بعض أشكال الألم لدى كبار السن قد لا يمكن الشفاء منها تمامًا، فمن المهم أن تحاول السيطرة
عليها حتى تتمكن على الأقل من تأدية وظائفك اليومية أو ما تود فعله
استمر في زيارة طبيب العائلة لمعرفة طرائق تساعد في التخفيف من الألم، وإن لم يكن لديك
طبيب عائلة فنوصيك وبشدة زيارة أحدهم ليكون كذلك
دوّن يومياتك عندما تشعر بالألم واكتب مدى شدته وكيف أثر على يومك
اعلم أن الألم إحساس معقد، وعليه ينبغي عليك التعبير عن مدى تأثيره على حياتك، فالألم ذاتي
ويصعب قياسه موضوعيًا
عبر عن ألمك لطبيبك وأحبائك وفصل لهم كيف تحس به، فهذه الطريقة يمكنهم مساعدتك في
تحديده ومعالجته

ما هو الألم؟

الألم مصطلح واسع ويعني المعاناة
سيوضح معنى الألم في هذا القسم ذلك وأنواعه والعلاجات المحتملة
يمكن أن يكون الألم جسديًا أو عاطفيًا
مع التقدم في العمر، يصاب كبار السن بالألم من أمراض وعلل مختلفة
من مصادر الألم الشائعة لدى كبار السن هي العظام والمفاصل والعضلات

هل توجد أنواع مختلفة من الألم؟

يمكن أن يكون مصدر الألم الجسدي من مصادر مختلفة في الجسم
فقد يكون في الأعصاب أو الجلد أو المفاصل أو العضلات أو التي تنتج عن الإصابة
أو من أعضاء الجسم بسبب المرض
أو من الأعصاب نفسها
يمكن أن تسبب الآلام النفسية الناجمة عن أمراض الصحة العقلية الألم أيضاً
يمكن أن يكون الألم معقد ويشمل نوع أو عدة أنواع من المذكور

الألم شعور شخصي معقد ويمكن أن يكون جسدي أو عاطفي. هناك أنواع مختلفة من مصادر
الآلام التي يمكن أن تتداخل ببعضها

هل هناك طرق مختلفة لوصف الألم؟

نعم، عند سؤالك عن الألم، فكر بما يلي:

يعتمد على درجة ما تحس به: ألم حاد أو خفيف أو ضاغط أو حارق
يعتمد على مدى استمراريته: قصير المدة وحاد أو طويل المدة ومزمن
يعتمد على مكانه في الجسم: الرأس أو الصدر أو البطن أو الذراعين أو الساقين
يعتمد على تأثيره على وظائفك: المنع من النوم أو الأكل أو فعل ما تود فعله
يعتمد على مقدار الألم: شديد أو متوسط أو خفيف، بإمكانك أيضاً تقييم درجة الألم على درجة من
1 إلى 10 حيث أن 1 يعادل عدم وجود ألم تقريباً، و 10 تعني الألم الشديد
يعتمد على مكان تحركه في الجسم: في مكان واحد أو يتحرك ويتشعب من مكان لآخر
يعتمد على كيف يجعلك أفضل أو أسوأ: التحرك أو البقاء ساكناً

كيف يختلف الألم لدى كبار السن؟

بما أن الجسم يتغير مع التقدم في العمر، فإن الألم يظهر بشكل مختلف لدى كبار السن تظهر بعض الأمراض على كبار السن بشكل مختلف وغير معتادة عما هي عليه لدى الأصغر سنًا

تظهر الأمراض التي تسبب الألم أيضًا بطرق خفية، على سبيل المثال قد لا يشعر كبار السن المصابين بنوبة قلبية بألم الصدر العادي الذي يحس به من هم أصغر سنًا

قد يقصر كبار السن في الحديث عن آلامهم، بمعنى أنهم لا يتحدثون عن إصابتهم بالألم أو مدى ضرره عليهم لعائلاتهم أو الطبيب

يسبب الألم في بعض الأحيان التشوش والذهيان لدى كبار السن، ويمكن أن يكون الدماغ عرضة لتؤثر. راجع قسم الذهيان لمزيد من التفاصيل

قد لا يتمكن كبار السن ممن يعانون من ضعف في التفكير والإدراك مثل الخرف من التعبير عن إحساسهم بالألم

على مقدمي الرعاية لهم ملاحظة أي تغييرات سلوكية قد تشير إلى إحساسهم بالألم

تتعدد طرائق وصف الألم لطبيبك اعتمادًا على موقع الألم وشدته وكيفية تأثيره على مهامك اليومية. تختلف معاناة كبار السن في الألم عن من هم أصغر سنًا

لماذا يشكل الألم خطرًا؟ ما الذي قد يجعلني عرضة للألم المزمن؟

قد يسبب الألم مجموعة من المشاكل لأي شخص، وخصيصًا كبار السن وإليك بعض الصعوبات والمخاطر التي قد تنتج عن الإحساس بالألم المزمن:

زيادة خطر الإصابة بالإكتئاب وأمراض الصحة العقلية
يخفض من مستوى جودة الحياة
العزلة الاجتماعية وعدم الرغبة في الخروج خارج المحيط والاختلاط الاجتماعي
يخفض القدرة الوظيفية وعدم القدرة على فعل ما تودّ فعله
انخفاض في مستوى الحركة وعدم ممارسة المشي أو التجول كما كنت بالسابق
انخفاض جودة النوم ومدته

ما مصادر الألم الشائعة لدى كبار السن؟

قد يكون الألم معقدًا عند كبار السن وينتج عن أماكن عديدة في الجسم
فيما يلي أماكن في الجسم التي قد تكون مصدر ألم بالاعتماد على بعض الأمراض:
العظام: ألم من التهاب المفاصل الذي يُسبب آلامًا في المفاصل وخاصة في الظهر والكتفين
والركبتين والساقين
العضلات: ألم ينتج من أمراض في العضلات والجهاز المناعي
الأعصاب: ألم تسببه الآثار الجانبية للأدوية أو ضغط العمود الفقري على الأعصاب أو السكري
أو الكحول الذي يسبب إصابة أعصاب الأطراف
الصدر: ألم ناتج عن أمراض القلب أو الرئة مثل النوبات القلبية أو كسور في الضلوع
المثانة: ألم ناتج عن التهاب المثانة أو حصوات الكلى والذي يسبب ألم عند قضاء الحاجة
الأمعاء: ألم ناتج عن الإمساك وارتجاع حمض المعدة

يسبب الألم التشوش والاكئاب والعزلة وقلة أداء الوظائف ويخفض جودة الحياة

ما الذي علي معرفته عن أدوية الألم؟

تتعدد أنواع الأدوية التي يمكنها المساعدة في علاج الألم ومن المهم استشارة طبيبك قبل البدء في تناول أي منها أخط طبيبك علمًا ما إن كنت تتناول أي من تلك الأدوية تعد السيطرة على الألم مهمة، ولكن من المهم أيضًا معرفة متى تأخذ الأدوية عند الألم تختلف استجابة أجسامنا للأدوية كلما تقدمنا في العمر من المهم أيضًا معرفة الآثار الجانبية الشائعة وبخاصة على كبار السن

هل توجد علاجات غير الادوية تساعد في السيطرة على الألم؟

نعم، هناك علاجات أخرى تساعد في تخفيف الألم وعادةً، تكون النتائج أفضل في السيطرة على الألم عند الجمع ما بين هذه الطرائق والأدوية من أمثلة العلاج ما يلي:

العلاج الطبيعي الذي أثبت دلائل تشير إلى مساعدته في التعامل مع جميع أنواع الآلام التحفيز الاجتماعي وخاصة للصحة العقلية ممارسة الرياضة لتحسين القوة ولتحمل الألم وضع الكمادات الساخنة أو الباردة تدليك مواضع الألم الإلتهاء عن الألم والاستمرار في ممارسة الهوايات التأمل ومحاولة إيجاد طرق الاسترخاء

يمكن تقسيم علاج الألم إلى العلاجات الدوائية وغير الدوائية. من المقترح تجربة طرق العلاج بدون استخدام الأدوية نظرًا لقلّة آثارها الجانبية

استشر طبيبك دائمًا قبل البدء بتناول أي دواء جديد

ما أنواع الأدوية المتوفرة لعلاج الألم؟

استشر طبيبك قبل البدء بتناول أي من هذه الأدوية، وكن على دراية بآثارها الجانبية وأسباب تناولها أو فوائدها لعلاج الألم

التايلينول:

وهو دواء شائع للألم وشائع بتناوله كأول خيار ولديه أسماء كثيرة وجيد التحمل لدى كبار السن. قد يستخف به عادة ولكن يمكنه المساعدة بالاعتماد على نوع الألم. وقد يفيد في علاج ألم العظم والتهاب المفاصل. إن كنت تعاني من أمراض الكبد، فعليك الحذر عند تناوله

مضادات الإلتهاب اللاسترويدية:

نوع آخر من أنواع الأدوية الشائعة لتسكين الآلام، بيد أنه لا يُنصح باستخدامه على المدى الطويل لكبار السن لأنه يزيد من خطر الإصابة بقرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم وتلف الكلى. إن كنت مضطراً لاستخدام مضادات الإلتهاب اللاسترويدية فحاول استخدامه بجرعات أقل وبأقصر مدة زمنية

من الأمثلة على مضادات الإلتهاب اللاسترويدية ايبوبروفين ونابروكسين

المسكنات الأفيونية:

تعد أدوية قوية تساعد في السيطرة على الألم، ولها وقت وحالة معينة لتناولهم، بحسب نوع الألم الذي تحس به، ولها أيضاً نقاط قوة مختلفة، وقد يتحسس كبار السن من هذه المسكنات الأفيونية. من الآثار الجانبية الشائعة لها هي الإمساك والشعور بالنعاس، والآثار الجانبية الأخرى الخطيرة هي انخفاض معدل التنفس والتشوش. فمن الأمثلة عليها هي المورفين والهيدرومورفون والأوكسيكودون والفنتانيل. من المهم جداً استشارة طبيبك قبل البدء بتناولهم أو إن كنت تتناولهم

مطبّات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية:

هذا النوع من الدواء من مضادات الاكتئاب، فعلى الرغم من استخدامه الأساسي في علاج أمراض الصحة العقلية والعاطفية مثل الاكتئاب إلا أن بإمكانه المساعدة في أنواع الألم الأخرى. يتحمل كبار السن عادة هذا الدواء، كما يمكنه المساعدة في علاج آلام الأعصاب

جابانتينويدز:

يمكن أن يساعد هذا الدواء في الآلام الأعصاب، ومن الأمثلة عليه جابانتين وبريجابالين. الشعور بالنعاس وتراكم السوائل في الأطراف السفلية هي من آثاره الجانبية الشائعة

المسكنات الموضعية:

هناك أدوية يمكن وضعها مباشرة على جزء الجسم الذي يسبب الألم، وتكمن فائدة هذه الأدوية بأن آثارها الجانبية قليلة على الجسم، وقد تتشكل بعدد من التراكيب، من أمثلتها الشائعة ديكلوفيناك الموضعي

علينا السيطرة على الألم قدر الإمكان ولكن من المهم معرفة قيود هذه الأدوية وآثارها الجانبية وبخاصة للكبار

References:

1. Robert L Kane et al. Essentials of Clinical Geriatrics 8th edition (2018) Jeffrey B. Halter et al.
2. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 7th edition (2016)
3. Jayna Holroyd-Leduc et al. Evidence Based Geriatric Medicine (2012)
4. Definitions Related to the Use of Opioids for the Treatment of Pain: a consensus document from the American Academy of Pain Medicine the American Pain Society, and the American Society of Addiction Medicine, 2009.
5. Public Policy Statement on the Rights and Responsibilities of Healthcare Professionals in the Use of Opioids for the Treatment of Pain. A consensus document from the American Academy of Pain Medicine, the American Pain Society, and the American Society of Addiction Medicine. Available at: <https://www.semanticscholar.org>.

6. Promoting Pain Relief and Preventing Abuse of Pain Medications: A Critical Balancing Act, a Joint Statement. From 21 Health Organizations and the Drug Enforcement Administration, 2001. Available at: <http://www.dea diversion.usdoj.gov/pubs/advisories/painrelief.pdf>.
7. Fine, P. G., & Portenoy, R. K. A Clinical Guide to Opioid Analgesia, New York: McGraw Hill, 2004.
8. Malec M, Shega JW. Pain management in the elderly. Med Clin N Am 2015;99:337-350.
9. Senior Friendly Care Pain Toolkit (2018) Regional Geriatric Program of Toronto. Toronto Central Health Integration Network
10. AGS Panel on Persistent Pain in Older Persons. The management of persistent pain in older persons. J Am Geriatr Soc 2002; 50:S205.
11. Reid MC, Eccleston C, Pillemer K. Management of chronic pain in older adults. BMJ 2015; 350:h532.
12. Weiner DK, Haggerty CL, Kritchevsky SB, et al. How does low back pain impact physical function in independent, well-functioning older adults? Evidence from the Health ABC Cohort and implications for the future. Pain Med 2003; 4:311.
13. Weiner DK, Rudy TE, Morrow L, et al. The relationship between pain, neuropsychological performance, and physical function in community-dwelling older adults with chronic low back pain. Pain Med 2006; 7:60.
14. American Geriatrics Society Panel on Pharmacological Management of Persistent Pain in Older Persons. Pharmacological management of persistent pain in older persons. J Am Geriatr Soc 2009; 57:1331.