



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

می دانید چگونه "درد" را با روش های غیر دارویی تسکین دهید؟



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تیر ۱۳۹۹

با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان:

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<https://17shahrivar.gums.ac.ir>



منبع:

کانابو ماری. ۱۳۹۶. آموزش به بیمار. ترجمه خدیجه نصیریانی، محمد رضا خواجه امینیان، علیرضا حبیبی، معصومه ایمانی. تهران: جامعه نگر. ۷۷۳-۷۸۰.

۵- آب درمانی:

آب درمانی روشی درمانی است که هدف آن کاهش درد بیمار و افزایش دامنه حرکات مفاصل و قدرت اندام با استفاده از آب است. این روش بخصوص برای مشکلات مفصلی و دردهای مزمن و یا به منظور تسریع بهبودی پس از مشکلات استخوانی و مفصلی توصیه می شود.

۶- گرما و سرما:

بعضی از افراد سرما و بعضی دیگر گرما را ترجیح می دهند. یک راه ساده استفاده از سرما، منجمد کردن کیسه های پر از ژل و پیچیدن آنها در حوله است. گرما به صورت پدهای گرم، حوله های گرم و مرطوب، یک ظرف آب گرم یا حمام گرم استفاده می شود.

توصیه های خودمراقبتی

.....

.....

.....

والدین گرامی، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد
"تسکین درد با روشهای غیر دارویی" می باشد لطفاً به نکات
زیر توجه فرمایید:



درد چیست؟

درد وضعیتی است که در آن،
شخص ناراحتی شدید را تجربه یا
گزارش می کند که با آسیب
احتمالی یا واقعی بافت در ارتباط است. درد ممکن است به دو شکل
حاد (کوتاه مدت) و مزمن (بلند مدت بیشتر از ۶ ماه) وجود داشته
باشد.

چرا یک عضو درد می کند؟

بروز و شدت درد به هر دو عامل سیستم اعصاب و عوامل محیطی
بستگی دارد. گیرنده های درد تقریباً در تمامی اعضا مانند پوست،
مفصل و ... وجود دارد. علاوه بر گیرنده های درد، چنانچه سایر
گیرنده ها نیز به شدت تحریک شوند، حس درد ایجاد می شود؛ به
عبارتی گرما، کشیدگی یا انقباض علاوه بر تحریک گیرنده های
مربوطه، منجر به ایجاد درد نیز می گردد.

اقدامات تسکین دهنده ی غیر دارویی

۱- انحراف فکر یا پرت کردن حواس:

انحراف فکر، فعالیتی است که حواس و ذهن فرد را از درد منحرف می کند
و توجه او را به نقطه ی دیگری معطوف می کند. صحبت کردن با بیمار در
مورد تجربه ها و خاطره های خوش از بهترین روش های انحراف فکر است
از سایر روشها می توان به انجام کار و فعالیت، کتاب خواندن، تماشای
تلویزیون یا بازی فکری اشاره
کرد.



۲- موسیقی درمانی:

استفاده از موسیقی برای کنترل درد یکی از روش های رایج هنردرمانی
است و در این روش درمانی، موسیقی های آرام موثر است. برای استفاده از
این روش باید به امکانات بخش و بیمارستان و همچنین فرهنگ بیمار
دقت فراوانی شود. ممکن است بیماران با درد شدید و در مرحله حاد
بیماری تحمل موسیقی را نداشته باشند.

نکته: موارد و رفتارهای که باعث آغاز درد می شود مثل
فعالیتها، حرکات و درجه حرارت های گرم یا سرد را
شناسایی نمایید.

۳- ماساژ:

ماساژ یکی دیگر از روش های غیر دارویی پیشگیری و تسکین درد
می باشد که با کاهش حساسیت و سفتی عضله و بهبود وضعیت
جریان خون باعث رهایی از درد و خستگی می گردد. خود فرد یا یک
نفر دیگر می تواند آن را انجام دهد که شامل حرکات دورانی و آهسته
است. پا، پشت گردن و جمجمه می تواند برای تخفیف تنش و فشار
ماساژ داده شود، ماساژ نباید پوست را قرمز کند.

۴- تن آرامی:

تن آرامی درد را از طریق کم کردن فشار و کشش عضلات تخفیف می
دهد. شل کردن عضلات به روش زیر امکان پذیر می باشد:
در یک محیط ساکت بنشینید یا دراز بکشید. مطمئن شوید که در
وضعیت راحت قرار گرفته اید، پاها و بازوها را روی هم نیندازید. یک
نفس عمیق بکشید و عضلات را سفت کنید. می توانید تمام عضلات را
باهم بکشید و یا بر روی یک دسته از عضلات در یک زمان مثل
عضلات صورت و یا عضلات بازو و دست تمرکز کنید نفس خود را
نگهدارید و عضلات خود را سفت کنید. نفس خود را رها کنید و
عضلات خود را نیز همزمان رها کنید.