

الألم الحاد

منع وتخفيف الآلام الناتجة عن عملية جراحية أو إجراء طبي

إننا نتشارك معكم ومع طفلكم لمنع وتخفيف الألم تمامًا وبقدر الإمكان.

الألم الحاد قصير الأمد وعادة ما يتحسن بمرور الوقت. تصف المعلومات التالية كيفية تحسين الألم الذي قد يشعر به طفلكم بعد الجراحة أو الإصابة أو العملية أو الآثار الجانبية للعلاج. يمكن أن تكون هناك عواقب قصيرة وطويلة المدى عندما لا يعالج الألم على الإطلاق، أو لا يعالج بشكل كافٍ. سيساعد التحكم الفعال في الألم لدى طفلكم على التحسن بشكل أسرع.

كيف سيعبرَ الطفل عن الألم؟

يتفاعل كل طفل مع الألم بشكل مختلف. قد يكون الأطفال هادئين وأقل نشاطًا، أو مضطربين ومن السهل أن يشعروا بالانزعاج. قد يفقدون شهيتهم أو يغيرون أنماط نومهم.

نقيس شدة الألم بانتظام باستخدام مقياس الألم الذي يتوافق مع مستوى نمو طفلكم. لمزيد من المعلومات، الرجاء مراجعة نشرة "تقييم آلام الأطفال"
seattlechildrens.org/pdf/PE952A.pdf

من الأفضل للأطفال أن يبلِّغوا عن الآلامهم. نطلب منهم أن يصفوا مكان الألم ومدى الألم وما الذي يجعله أفضل أو أسوأ وكيفية شعورهم به.

ما الذي يمكن فعله لمنع الألم وتسكينه؟

هدفنا هو منع الألم قدر الإمكان. يجب الاستفسار عما إذا كان الألم متوقعًا وما الذي سيتم عمله لمنعه. عندما لا يتم منع الألم، يجب الاستجابة له مبكرًا قبل أن يصبح أكثر حدة. التخفيف المبكر للألم سيجعل طفلكم أكثر راحة ويزيد من نشاطه وقوته ويعزز الشفاء. إضافة إلى ذلك، يؤدي علاج الألم مبكرًا إلى تقليل استخدام مسكنات الألم بشكل عام.

نستخدم الأدوية والاستراتيجيات الأخرى لعلاج الألم. نظرًا لأن الألم معقد واستجابة كل شخص مختلفة، فمن الأفضل في أحوال كثيرة استخدام أكثر من طريقة في نفس الوقت.

الأدوية

عند استخدامها بشكل مناسب، تكون أدوية الألم آمنة وفعالة. تعتمد كمية مسكنات الألم على وزن طفلكم ونوع الألم وصحة الطفل. في أغلب الأحيان، يتم إعطاء دواء الألم الخفيف عن طريق الفم. غالبًا ما يُستخدم أسيتامينوفين (تايلينول) (Tylenol) أو أيبوبروفين (أدفيل أو موتزين) (Advil أو Motrin) لهذا النوع من الألم. تعمل هذه الأدوية بشكل جيد للغاية للسيطرة على الألم، حتى الألم بعد الجراحة.

1 من 4

خدمات الترجمة الفورية المجانية

- من داخل المستشفى، الاستفسار من الممرضة/الممرض الخاصين بكم
- من خارج المستشفى، الاتصال على رقم الترجمة الفورية المجانية المخصّص للعائلات 1-866-583-1527. إبلاغ المترجم الفوري بالاسم المطلوب أو رقم التحويلة.

لمزيد من المعلومات

- الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً، يُرجى الاتصال بمكتب الجراح الخاص بطفلكم.
- بعد الساعة 5 مساءً وفي أيام السبت والأحد، يُرجى الاتصال بالرقم 206-987-2000 وطلب إيصالكم بمقدم الرعاية للجراح المناوب.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

للألم المعتدل أو الشديد، قد نصف نوعًا أقوى من مسكنات الألم مثل المورفين أو الأوكسيكودون. قد نعطي الأدوية من خلال الوريد أو مباشرة بالقرب من الأعصاب التي تحمل مؤشرات الألم.

للمزيد من المعلومات حول الحصول على الأدوية من خلال الوريد، الرجاء مراجعة نشرتنا " بي سي إيه: تسكين يتحكم فيه المريض "

"PCA: Patient Controlled Analgesia" على

seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf

للمزيد من المعلومات حول الحصول على الأدوية مباشرة قرب الأعصاب التي تحمل مؤشرات الألم، الرجاء مراجعة نشرتنا أدناه.

• "التسكين المحلي" "Regional Analgesia"
seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf

• " قناطر العصب المحيطي" "Peripheral Nerve Catheters"
seattlechildrens.org/pdf/PE781A.pdf

• أو "القسطرة فوق الجافية" "Epidural Catheters"
seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf

غالبًا ما تُستخدم مجموعة من الأدوية لمنع الألم وعلاجه.

من المهم العمل مع فريق الرعاية الخاص بكم لمناقشة أدوية الألم التي ستعمل بشكل أفضل لطفلكم. يجب توخي الحذر، لأنه حتى الأدوية الشائعة التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين، يمكن أن تتفاعل مع بعض الوصفات الطبية أو الحالات الطبية. الرجاء التأكد من مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم أولاً قبل إعطاء أي نوع من الأدوية لطفلكم.

أمثلة على طرق الوقاية من الألم وعلاجه:

- للألم المستمر، من الأفضل إعطاء مسكنات الألم بانتظام. بعد الجراحة، غالبًا ما تُطلب مسكنات الألم كل بضع ساعات. قد يستمر هذا الجدول لمدة 3 أو 4 أيام بعد عودة طفلكم إلى المنزل، يعتمد ذلك على العملية وتجربة طفلكم.
- بالنسبة لبدايات الحقن الوريدي وتحاليل الدم وإعطاء الحقن والوصول إلى الفتحات، يمكن وضع كريم مخدر (LMX-4) على الجلد في وقت مبكر للمساعدة على تقليل ألم الإبرة. هناك مخدر موضعي آخر هو J-tip، وهو نظام لإبصال الدواء المخدر بسرعة عبر الجلد دون استخدام الإبر.
- لبعض الإجراءات، قد يوصى بالتخدير إلى جانب تسكين الألم. الرجاء التحدث مع فريق رعاية طفلكم.

هل سيصبح الطفل مدمناً على مسكنات الألم؟

لا يُصبح الأطفال مدمنين على مسكنات الألم عندما تُعطى بشكل مناسب. هدفنا هو علاج آلام طفلكم بشكل مناسب باستخدام أقل قدر ممكن من المواد الأفيونية. في الحالات النادرة التي يحتاج الأطفال فيها إلى السيطرة على الألم على المدى الطويل، قد تعتاد أجسامهم على الدواء (تصبح متساهلة) وتحتاج إلى جرعة أعلى من مسكنات الألم للحصول على نفس القدر من تخفيف الألم. التساهل ليس مثل الإدمان أو الاعتماد النفسي. نظرًا لأن الجسم اعتاد على تناول هذه الأدوية، فعندما يتحسن الألم يتم تقليل الجرعة ببطء لمنع الانزعاج من الانقطاع.

استراتيجيات أخرى

بالإضافة إلى الأدوية، هناك طرق أخرى مهمة لتسكين الآلم.

- أسلوب التكيف:** يجب تعلّم أسلوب التكيف لدى طفلكم ووضع خطة. يفضل بعض الأطفال أن يراقبوا ويكونوا جزءًا من العملية من أجل الحصول على بعض السيطرة على المواقف المؤلمة. يعمل الأطفال الآخرون بشكل أفضل في حالة تشتيت انتباههم عن الموقف. الرجاء التأكد من التركيز على أسلوب الطفل في التكيف، فقد يختلف عن أسلوبكم.
- الإلهاء:** إبعاد الانتباه عن الآلم عن طريق توجيه خيال طفلكم من خلال سرد القصص أو من خلال مشاهدة التلفزيون أو الأفلام و/أو نفخ الفقاعات و/أو قراءة كتاب مفضل.
- لمسة مريحة:** أريحوا طفلكم بالطرق التي تناسبه بشكل أفضل. امسكوا الطفل أو احضنوه أو لفوه أو دلكوه أو هزوه.
- الثلج أو الحرارة:** قد يؤدي استخدام الثلج الملفوف بقطعة قماش إلى تخفيف بعض الأمراض والآلام الناتجة عن العمليات. الحرارة مفيدة لآلام العضلات وللاسترخاء العام. استخدام كيس قماش مملوء بحبات الفول بعد تسخينه بالميكروويف بحيث يكون دافئًا، أو زجاجة ماء ساخن أو حمام دافئ.
- تقنيات الاسترخاء:** استخدام التنفس العميق والثابت أو سؤال أخصائي في حياة الطفل أو الممرضة أو غيرهم من المهنيين الصحيين لتعليم طفلكم تقنيات الاسترخاء للمساعدة في تقليل الشعور بالقلق والغثيان والآلم.
- الرضاعة الطبيعية أو الماء المُحلى بالسكر (السكروز):** لتقليل الآلم أثناء العملية، يجب إرضاع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة أو إعطاءهم الماء المُحلى بالسكر قبل وأثناء العملية.
- الوضع:** عدم وضع الطفل على ظهره بشكل مسطح أثناء عملية غير مريحة أو مؤلمة، وبدلاً من ذلك:
- . وضع الطفل في سريره وإرضاعه، إذا أمكن
 - . جلوس الطفل الدارج في الحضن
 - . السماح للطفل الأكبر اختيار الوضع المناسب له
- التحضير:** استخدام لغة صادقة وعدم قول أنها "لن تؤلم". يعتمد اللعب العلاجي والعلاجات بالفن أقل على اللغة ويمكن أن يوفر الإلهاء بالإضافة إلى تعزيز التأقلم.

كيف يمكننا مساعدة الطفل في الآلم؟

- دعم الطفل: توفير التوجيه والراحة والمساعدة في اكتشاف ما هو الأفضل لإراحة الطفل.
- . التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بكم حول كيفية تعبير طفلكم عن الآلم وما يبدو أنه يساعد.
 - . الاقتناع بأن الطفل يتألم والاستجابة فورًا.
 - . التركيز على الطرق الإيجابية التي يمكن لطفلكم أن يصبح فيها أكثر استرخاءً. دعم جهود الطفل للتعامل مع العمليات المؤلمة والآلم؛ إعلامه ما يفعله الآخرون لتخفيف الآلم.
 - . الأخذ في الاعتبار أن الطفل قد يشعر بقلقكم.
 - . لا بأس من مغادرة الغرفة أثناء عملية مؤلمة. إذا احتجتم إلى البقاء، قد تستفسرون عن طرق للمشاركة في دعم طفلكم.

أنتم أفضل من يعرف طفلكم. نشجعكم على القيام بدور نشط في شفاء طفلكم. الرجاء التحدث مع فريق رعايتكم حول كيفية إظهار الآلم وما الذي يعمل على تهدئة طفلكم.

ما هي بعض الموارد الإضافية؟

- إذا كان طفلكم يعاني من ألم أو ألم مستمر لفترة أطول من المتوقع، اتصلوا بطبيب طفلكم. إضافة إلى ذلك، تحدثوا إلى فريق رعاية طفلكم للحصول على معلومات حول الموارد الأخرى. هذه قد تشمل:
- عيادة طب الألم:
206-987-1520
 - أخصائيو حياة الطفل
206-987-2037

موارد تثقيف المريض

- "فيديو أيها الآباء، تحدثوا عن الألم"
youtu.be/ICWLDEatTDg
- "ما الذي تتوقعونه في يوم الجراحة التي ستجرى لطفلكم في مركز جراحة مستشفى سياتل للأطفال"
- seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child
- "تقليل الألم والخوف من الإبر"
seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf

هل لديكم أي أسئلة؟

يلتزم جميع أعضاء الفريق بالمشاركة معكم ومع طفلكم لتخفيف الألم. اخبروا فريق رعايتكم إذا كانت لديكم أسئلة أو تعليقات في أي وقت.

Acute Pain

Prevent and relieve pain from a surgery or medical procedure

We partner with you and your child to prevent and relieve pain as completely as possible.

Acute pain is short-lasting and usually gets better over time. The following information describes how to improve the pain your child may feel after a surgery, injury, procedure, or side effects of treatment. There can be short- and long-term consequences when pain is not treated at all, or not treated enough. Effective pain control will help your child get better faster.

How will my child show pain?

Every child reacts to pain differently. Children may be quiet and less active, or restless and easily upset. They may lose their appetite or change sleep patterns.

We regularly measure the intensity of pain by using a pain scale that matches the developmental level of your child. For more information read our handout “Assessing Children’s Pain” at seattlechildrens.org/pdf/PE952.pdf.

It is best for children to report their own pain. We ask them to describe where it hurts, how much it hurts. Seattle Children’s offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children’s will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children’s. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare providers, what makes it better or worse, and what it feels like to them.

What can be done to prevent and relieve pain?

Our goal is to prevent pain when possible. Ask if pain is to be expected and what will be done to prevent it. When pain is not prevented, it should be responded to early before it becomes more severe. Relieving pain early will make your child more comfortable, increase activity and strength, and promote healing. In addition, treating pain early leads to less use of pain medicines overall.

We use medicine and other strategies to treat pain. Because pain is complex and each person’s response is different, it is often best to use more than one method at the same time.

Medicines

When used appropriately, pain medicines are safe and effective. The amount of pain medicine depends on your child’s weight, type of pain and health.

1 of 4

To Learn More

- Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., please contact your surgeon’s office.
- After 5 p.m. and on Saturday and Sunday, please call 206-987-2000 and ask for your surgeon’s on-call provider.

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children’s
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Medicine for mild pain is most often given by mouth. Acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Advil or Motrin) are often used for this type of pain. They work very well to control pain, even pain after surgery.

For moderate or severe pain, we may prescribe a stronger type of pain medicine such as morphine or oxycodone. We may give medicines through an IV or directly near the nerves that carry the pain messages.

For more information about getting medicines through an IV, read our handout “PCA: Patient Controlled Analgesia” at seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf.

For more information about getting medicines directly near the nerves that carry the pain messages, read our handouts below.

- “Regional Analgesia”
seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf
- “Peripheral Nerve Catheters”
seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf
- “Epidural Catheters”
seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf

A combination of medicines is often used to prevent and treat pain.

It is important to work with your care team to discuss pain medicines that will work best for your child. Care must be taken, as even common over-the-counter medicines, such as acetaminophen or ibuprofen, can interact with certain prescriptions or medical conditions. Check with your healthcare provider first before giving any type of medicine to your child.

Examples of methods for preventing and treating pain:

- For pain that is ongoing, it is best to give pain medicine regularly. After surgery, pain medicine often is ordered every few hours. This schedule may continue for 3 or 4 days after your child goes home, depending on the procedure and your child’s experience.
- For IV starts, blood tests, injections, and port access, numbing cream (LMX-4) can be put on the skin ahead of time to help reduce needle pain. Another topical anesthetic is J-tip, which is a system for quickly delivering numbing medicine through the skin without the use of needles.
- Sedation, along with pain relief, may be recommended for some procedures. Talk with your child’s care team.

Will my child become addicted to pain medicine?

When given appropriately, children do not become addicted to pain medicine. Our goal is to adequately treat your child’s pain using as little opioid as possible. On the rare occasion when children need long-term pain control, their bodies may get used to the medicine (become tolerant) and need a higher dose of pain medicine to get the same pain relief. Tolerance is not the same thing as addiction, or psychological dependence. Because the body becomes used to having these medicines, when the pain improves, the dose is slowly reduced to prevent discomfort from withdrawal.

Other strategies

In addition to medicine, there are other important ways to relieve pain.

Coping style: Learn your child's coping style and develop a plan. Some children prefer to watch and be a part of the process in order to have some control over painful situations. Other children do better with being distracted away from the situation. Make sure you focus on your child's style of coping it may differ from yours.

Distraction: Take attention away from the pain by guiding your child's imagination through storytelling or by watching TV or movies, blowing bubbles, and/or reading a favorite book.

Comforting touch: Comfort your child in ways that work best for them. Hold, cuddle, swaddle, massage, or rock your child.

Ice or heat: Using ice wrapped in cloth may ease some disease and procedure pain. Heat is useful for muscle pain and general relaxation. Use a warm heated microwave beanbag, hot water bottle or warm bath.

Relaxation techniques: Use deep and steady breathing or ask a Child Life Specialist, nurse, or other health professional to teach your child relaxation techniques to help reduce anxiety, nausea, and pain.

Breastfeeding or sugar water (sucrose): To reduce pain during a procedure, infants less than 1 year can breastfeed or be given sugar water before and during the event.

Positioning: Never hold a child flat on their back during an uncomfortable or painful procedure, instead:

- Cradle your baby and breastfeed, if possible
- Sit your toddler on your lap
- Let your older child choose the position

Preparation: Use honest language and do not tell your child "It won't hurt." Therapeutic play and art therapies rely less on language and can provide distraction as well as promote coping.

How can I help my child with pain?

Support your child; be a coach, provide comfort and help discover what works best to give your child relief.

- Talk your healthcare team about how your child shows pain and what seems to help.
- Believe that your child is hurting and respond right away.
- Emphasize the positive ways your child can become more relaxed. Support your child's efforts to cope with distressing procedures and pain; tell what others are doing to relieve their pain.
- Keep in mind that your child may sense your anxiety.
- It is OK to leave the room during a painful procedure. If you choose to stay, you may ask for ways to participate in supporting your child.

You know your child best. We encourage you to take an active part in your child's recovery. Talk with your care team about how your child shows pain and what works to comfort your child.

What are some other resources?

If your child has unrelieved pain or pain continues longer than expected, contact your child's doctor. In addition, talk to your child's care team for information about other resources. These may include:

- Pain Medicine Clinic
206-987-1520
- Child Life Specialists
206-987-2037

Patient education resources

- "Parents, Speak Up about Pain" video
youtu.be/ICWLDEatTDg
- "What to Expect on Your Surgery Day at Seattle Children's Surgery Center"
seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child
- "Reducing the Pain and Anxiety of Needles"
seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf

Questions?

All team members are committed to partner with you and your child to improve pain. Let your care team know if you have questions or feedback at any time.