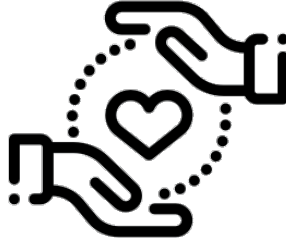




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



علاج الأعراض في الرعاية
التلطيفية

Symptoms Management
in Palliative Care

تطراً الكثير من التغيرات على المرضى الذين يعانون من أمراض متزايدة أو لا أمل في علاجها، عندما تحدث هذه التغيرات يصبح الجسد عاجزاً عن القيام بوظائفه كما في السابق. كما أن الكثير من التغيرات طبيعية ومتوقعة.

من الأعراض الشائعة:

فقدان الشهية.

الضعف العام.

الألم.

قد تؤدي استمرارية الأعراض إلى زيادة الضغط النفسي على المريض وأقاربه إذا تعذرت السيطرة على الألم الذي يعاني منه المريض، مما يؤثر على حياة المريض والشخص الذي يقوم بالعناية به.

إن مهمة فريق العلاج التلطيفي هي مساعدة المريض في السيطرة على الأعراض الذي يعاني منها.

إرشادات خاصة للسيطرة على الأعراض:

- المعرفة بالأعراض المتوقعة والاستعداد لها.
- المعرفة الكاملة بالمرض.
- الوعي بإبلاغ الفريق الطبي بالأعراض التي تعاني منها.
- تناول الأدوية لمقاومة الأعراض أمر طبيعي وشائع. لا يجب عليك أن تكون قادراً على مقاومة الأعراض.

تناول الأدوية:



عادة تحسن الأدوية من احساس المريض بقيمة الحياة لأنها تسيطر على أعراض المرض. لا يجذب أغلبية الناس تناول الأدوية المسكنة بانتظام لكن عندما تكون هناك ضرورة للدواء فيجب تناوله بالشكل الصحيح.

تعليمات خاصة بتناول الأدوية المخففة للألم:

- تحدث مع طبيبك أو الممرض المختص عن كيفية عمل الدواء وما هو المتوقع من تناول الدواء.
- ضع جدولاً بأوقات تناول الدواء.
- يمكن للممرض المختص مساعدة الأسرة في تحضير الأدوية لكل جرعة **لمدة أسبوع** باستخدام حافظة خاصة مقسمة لعدة أجزاء بحيث توضع كل جرعة في الجزء الخاص بها.
- ستقوم أخصائية التثقيف الصحي بإعطاء المرضى وأسرهم فكرة عن الدواء وكيفية تناوله ومن الأفضل أن يستوعب المريض والشخص الذي سيقوم برعايته نوعية الأدوية وكيفية تناولها قبل الخروج من المستشفى.

مشاكل في بلع الحبوب:

إذا واجهت مشاكل في بلع الحبوب، أسأل الممرض المختص عن طريقة تناولها مثل:

- مزجها بالعسل أو اللبن الزبادي.
- تناولها على شكل سائل أو تحميلية.
- يمكن تكسير بعض الحبوب (يجب استشارة الطبيب أو الممرض عن إمكانية ذلك أولاً).
- تذكر أن عليك تناول جميع الأدوية بانتظام.
- أخبر الممرضة في أقرب فرصة في حالة حدوث آثار جانبية غير متوقعة.
- يجب حفظ الدواء في حافظة آمنة بعيداً عن متناول الأطفال في المنزل.
- يجب ألا يتم تغيير الدواء إلا بعد مناقشة الطبيب في ذلك.

الألم:

للألم أسباب عديدة ولهذا تختلف طرق العلاج إلا أنه يمكن تخفيف أغلب أنواع الألم:

- قد تشعر بالألم من حين لآخر وقد يصبح الألم مستمراً.
- قد يؤدي الألم إلى انعزال المريض وانطوائه إضافة لسرعة الغضب وعادة ما يؤدي الألم للاضطراب النوم.
- قد يؤثر الألم في احساس المريض بقيمة الحياة ويؤثر على علاقته بأهله وأصدقائه.

للألم عدة أسباب منها:

ألم العظام	ألم الأعصاب	الإمساك	الألم النفسي
------------	-------------	---------	--------------

ويختلف العلاج باختلاف نوع الألم بحيث يمكن السيطرة على أغلب أنواع الألم الذي تشعر به.

أغلب المرضى يتعتقدون أن الألم جزءٌ من المرض، ولا يظنون أنه باستطاعة الأطباء مساعدتهم، لكن تذكر دائماً أنه يمكن تخفيف أغلب أنواع الألم.

بعض التعليمات تساعد في التخفيف من الألم:

- تابع جرعات المورفين بشكل منتظم بواسطة الجدول المرفق معها، تناول أدوية الألم الموصوفة لك من قبل الطبيب بانتظام.
- إذا لم تخف حدة الألم بشكل تام، عندها عليك تناول أدوية الألم الإضافية التي تم صرفها لك.
- قد يساعد تغيير الوضعية في تخفيف الألم.
- قم بتجربة تدليك اليدين أو القدمين أو الظهر.
- اشغل وقتك بالأمر المفيدة كأن تطلب من شخص ما أن يقرأ لك القرآن.
- تجنب أي أطعمة قد تسبب لك الإمساك.

التغذية:

التغذية الجيدة مصدر أساسي للقوة والنشاط البدني للإنسان وبتقدم المرض يفقد المريض الرغبة في تناول الطعام والشراب وهذا أمر طبيعي ومتوقع عندما يفقد المريض الشهية يعتقد أقاربه والأشخاص الذين يقومون على رعايته أن السبب في ضعفه هو الجوع وليس المرض. وبعض الأحيان يلوم الأشخاص الذين يقومون بالعناية بالمريض أنفسهم عندما يرفض المريض تناول الوجبة التي قاموا بإعدادها لكن يجب أن نتذكر:

- أن تطور المرض سبب في فقدان الشهية.
- أظهرت الأبحاث أن تناول الطعام لا يمنع انخفاض الوزن ذلك لأن الجسم لا يستفيد من الطعام الذي يتناوله المريض.
- في الأسابيع الأخيرة من المرض يفقد المريض الرغبة في تناول الطعام تمامًا ويجب عند ذلك تشجيعه على تناول السوائل حسب رغبته.

تعليمات للأشخاص الذين يقومون بالعناية

بالمريض:

- أعط المريض الشيء الذي يريده في الوقت الذي يريده.
- أعط المريض كميات قليلة من الطعام كل بضع ساعات.
- تأكد من أن المريض في وضع مريح قبل أن يبدأ في تناول الطعام.
- تأكد من أن فم المريض منعشاً ونظيفاً قبل الوجبة.
- ضع المشروبات المفضلة للمريض أو الماء بجانب السرير في جميع الأوقات واجعلها في متناول يده.
- إذا واجه المريض مشكلة الغثيان أخبر الطبيب المعالج أو الممرض بذلك لكي يتم إعطائه دواء للغثيان.



- إذا كان المريض في حالة لا تسمح له إلا بتناول السوائل عندها قدم له المشروبات المنعشة كعصير الفاكهة والحساء وغير ذلك من المشروبات وليس الماء فقط.

الغثيان:

- تؤدي بعض روائح العطور أو الأطعمة إلى إصابة المريض بالغثيان ولذا يجب تجنبها.
- تناول الأدوية المضادة للغثيان الموصوفة لك من قبل الطبيب بشكل منتظم.
- يجب تنظيف فم المريض بعد الاستفراغ باستخدام غسول الفم وذلك لأن محتويات المعدة تؤدي إلى تهيج غشاء الفم.
- يمكن أحياناً إعطاء السوائل عن طريق الحقن في المنزل لمساعدة المريض الذي يعاني من تقيؤ تصعب السيطرة عليه.

- تعطى الأدوية للمريض عن طريق التحاميل أو الحقن في حالة إصابته بالغثيان لصعوبة بقاء الأدوية في المعدة.

الإمساك:

مشكلة شائعة وقد تعود أسبابها إما لتقدم المرض أو لتغيرات في النظام الغذائي أو نقصان السوائل أو بعض أدوية الألم التي تؤدي الى خمول في الحركة الدودية للأمعاء.

- لا تقلل أدوية الألم بسبب الإمساك.
- تناول المليينات بشكل منتظم لمنع الإمساك.
- إذا لم يكن لديك مشكلة الغثيان تناول عصير الفواكه بأنواع مختلفة والسوائل وجميع أنواع الأطعمة الملينة كالحبوب والفاكهة والخضروات.

إذا استمر الإمساك لمدة **ثلاث أيام** يجب إخبار الطبيب المعالج أو التواصل مع فريق العلاج التلطيفي عن طريق الخط الساخن

لمجموعة مساندة المرضى حتى يتم تعديل الأدوية وقد يحتاج المريض لحقنة شرجية لتخفيف الإمساك.

جفاف والتهاب الفم:

من الأعراض الشائعة في المراحل المتقدمة من المرض جفاف والتهاب الفم فقد تصاب الشفاه بالجفاف والتشقق كما قد يكتسي اللسان بطبقة حمراء.

تعليمات خاصة للعناية بالفم:

- تنظيف الفم من ثلاث إلى أربع مرات يومياً باستخدام غسول الفم أو ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم أو ملعقة صغيرة من الملح في كوب ماء.
- قم بإزالة طقم الأسنان في حالة التهاب الفم.
- إن مص قطعة صغيرة من الأناناس المعبى يؤدي إلى إنتاج اللعاب وتنظيف الفم.

- يفضل بعض المرضى مص قطع صغيرة من الثلج لراحة الفم.
- قد يصف لك الطبيب علاجاً لالتهاب الفم أو اللسان.
- استخدم كريم مثل الفازلين للشفاه الجافة أو المتشققة.

النزيف:



ينشأ النزيف من الجروح الجلدية أو مناطق الضغط وقد يظهر في البلغم أو في البراز أو في البول أو نزف من الأنف يستمر مدة طويلة.

لذا يجب اخبار الطبيب المعالج أو الممرضة بأي نزيف غير متوقع أو نزيف لمدة طويلة حتى يتمكن من السيطرة على النزيف وعلاجه.

صعوبة التنفس (الكثمة):

توجد أسباب كثيرة لضيق النفس أو صعوبته أخبر الطبيب أو الممرض المسؤول عن أي من التالي:

- توقف النفس عن الحركة أو المحادثة.
- صعوبة التنفس حتى عند الراحة.
- التنفس بصوت أو الخشخشة.
- السعال مع وجود بلغم.

قد يكون ضيق النفس سبباً للقلق أو الخوف في هذه الحالة عليك اتباع التالي:

- إذا شعرت بضيق النفس يزداد عند الحركة حاول أن تأخذ قسطاً من الراحة ما بين حركة وأخرى.
- قلل من أوقات الزيارة إذا كانت المحادثة تزيد من ضيق النفس لديك.

- يجب أن يأخذ المريض الأدوية الموصوفة له من قبل الطبيب بشكل منتظم وحسب إرشادات الطبيب.
- يجب إزالة الملابس الضيقة أو الشراشف المبللة عن المريض لأنها تشعره بالضيق والانقباض.
- يعتبر الجلوس أفضل من الاستلقاء بالنسبة للمرضى الذين يعانون من ضيق في النفس وذلك عن طريق وضع مخدات خلف ظهر المريض أو استخدام سرير يمكن تعديله حسب حاجة المريض.
- يجب على كل من يكون مع المريض أن يلتزم الهدوء قدر المستطاع وذلك لأن الارتباك سيجعل حالة المريض تسوء.



النوم:

يضطرب النوم عند بعض المرضى بسبب الألم أو المخاوف

أو الأحلام المزعجة أو امتلاء المثانة أو قد

يكون لسبب بسيط كعدم ترتيب السرير

بطريقة جيدة مثلاً.



- عادة ما يصف الطبيب حبوب منومة لعلاج اضطراب النوم وقد تؤدي هذه الحبوب المنومة إلى شعور المريض بالنعاس ليلاً ونهاراً في فترة الأيام الأولى من استخدامها إلا أن هذا التأثير يزول.
- يفضل من العائلة والأصدقاء قضاء أطول وقت مع المريض فترة يقضته وعادة تكون منتصف الليل.
- يجب مناقشة فريق العلاج التلطيفي بمشاكل اضطرابات النوم وإلا فسوف يصاب المريض والأشخاص الذين يقومون على رعايته بالإرهاك.

سلسل الأمعاء:

توجد أسباب عديدة لسلسل الأمعاء يمكن حل المشكلة بمجرد معرفة الممرضة أو الطبيب بها. يجب على ذوي المريض الاحتفاظ بمفكرة للتدوين فيها عدد مرات التبرز كما يجب إخبار الممرضة في حالة وجود أي مشاكل كالإسهال أو السلسل أو حدوث إمساك لفترة تزيد عن ثلاثة أيام.

سلسل البول:

توجد أسباب عديدة لفقد السيطرة على التبول قد يكون السبب في ذلك:

- وجود التهاب أو ضعف في العضلات أو إمساك يؤدي إلى فقد السيطرة على المثانة.

- يجب إخبار الطبيب بالمشاكل البولية وذلك لأن علاجها غالباً ما يكون متوفر.

سيحتاج المريض من حين لآخر قسطرة بولية (إدخال أنبوب خاص إلى المثانة) بحيث يتم تصريف البول إلى كيس بجانب السرير.

العناية بالقسطرة البولية:

يجب المحافظة على نظافة القسطرة سيقوم الممرض بتعليم العائلة كيفية العناية بالقسطرة في المنزل.

نوبات التشنج

تحدث النوبة أو التشنج بسبب تغيرات في وظائف المخ. ينتج عن ذلك حركة انتفاضيه في الذراع أو الساق أو في الجسم كامل.

وقد يصيب المريض من حين لآخر فقد للوعي ورعشة في كامل الجسم يليها تيبس ثم ارتخاء في النهاية ويتبع ذلك نوم عميق.

كيفية التعامل عند حدوث نوبات للمريض:

- لا ترتبك ودع المريض في مكانه.
- ضع رأسه على جهة واحدة لمساعدته في التنفس
- فك أي ملابس ضيقة وخاصة حول الرقبة أو الصدر
- لا تحاول تقييد ذراعيه أو ساقيه.
- لا تصرخ في وجهه ولا تهزه.
- اجلس بجانبه حتى يعود لحالته الطبيعية مرة أخرى.
- قد يصف الطبيب أدوية في المنزل لكي تعطى للمريض على هيئة تحاميل عند حدوث النوبة.
- يجب ألا يكون هذا سبباً للتوقف عن رعاية المريض في المنزل.

الشلل:

وهو عبارة عن فقد تام للطاقة أو القوة في طرف من

الأطراف وعدم القدرة على تحريك

الطرف المشلول.



يجب إخبار الطبيب المعالج في حالة الاحساس بوخز أو
تنميل في القدمين أو الساقين أو اليدين أو انعدام القدرة
على تحريك طرف من الأطراف أو عدم القدرة على تفريغ
المثانة بشكل تام في هذه الحالة قد يكون التنويم في
المستشفى ضروريًا.

التشوش الذهني:

إن التشوش الذهني من الأعراض الشائعة للكثير من الأمراض الخطيرة وعادة ما يلقي الناس اللوم على الأدوية بأنها هي التي تسبب في أغلب الأحيان هو خطورة المرض.

- يجب إخبار الأطباء والممرضات بالتشوش الذهني والتغيرات التي تطرأ على شخصية المريض إذ يمكن معالجته في بعض الأحيان.

- من الملاحظ ان المريض يصبح مشوش حول الوقت والمكان قد يرى أشخاص غير موجودين أو يشير ويرحب بأشخاص ليس لهم وجود. أنه امر محزن لفريق الرعاية التلطيفية ولأفراد الاسرة القائمين برعايته لكن يفضل الاجابة عن استئلته بلطف وليس هناك حاجة لتصحيح الامر إذا لم يكن يسبب له الحزن أو الكآبة.

التواصل:

يرجى منكم التواصل مع الرقم المخصص للاستشارات الطبية والاستفسارات لقسم الطب التلطيفي.

- الخطوة الاولى الاتصال على الرقم: ٨٠١٢٧٧... واختيار اللغة العربية.
- الخطوة الثانية: اختيار مدينة الملك فهد الطبية
- الخطوة الثالثة اختيار تحويلة داخلية وادخال التحويلة ٨٧٨٨
- وبإمكانكم مراسلتنا على الواتساب للرقم ٥٣٩٤١٧٩.٣

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الطب التلطيفي

HEM1.23.0001528

