

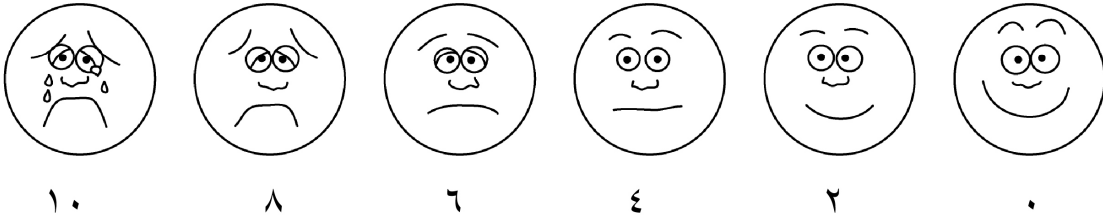
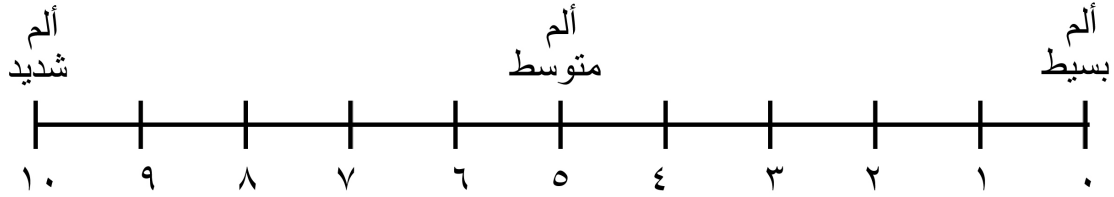


# أخبرنا عن ألمك

في العديد من الأحيان يشعر الإنسان بالألم بعد الخضوع لجراحة أو نتيجة مشكلة يتعرض لها الجسم. والألم هو الطريقة التي يختارها الجسم لإرسال رسالة إلى المخ لإبلاغه بحاجته للمساعدة. وإذا لم يتم التعامل مع هذا الألم، فإن الشفاء يستغرق مدة أطول. لذا فمن الضروري أن نخبرنا عما تشعر به وعن درجة الألم حتى نستطيع معالجتك منه، فأنت الشخص الوحيد الذي يعرف ما تشعر به.

وسوف نطلب منك إخبارنا عن بعض الأمور التي تتعلق بالألم الذي تشعر به.

- أين يوجد الألم؟ أشر إلى موضع الألم في جسدك.
- هل يمتد الألم إلى أجزاء أخرى من الجسم؟
- متى بدأ الألم؟
- ما درجة الألم؟ أشر إلى رقم أو وجه يبين مقدار الألم الذي تشعر به؟



- ما هي طبيعة الألم؟ هل هو شعور بالحرقنة أم الوخز أم الوجع؟ هل هو ألم بسيط أم شديد؟ هل الشعور بالألم دائم أم متقطع؟
- هل يشتد الألم في وقت معين من اليوم؟ في الصباح؟ في المساء؟

About Your Pain. Arabic.

- **What makes the pain feel better? What makes the pain feel worse?**  
What have you done to try to relieve the pain? Does the medicine make it feel better? Does it hurt more when you are active or lying still?
- **Does the pain affect other parts of your life?** Does it make it hard to sleep, eat, or care for yourself or others? Does it cause you to be upset, teary or less patient?

**Talk to your doctor or nurse about your pain. Share your concerns and ask questions.**

- ما الذي يخفف من الألم؟ ما الذي يزيد الألم؟ ما الذي فعلته كي تحاول تخفيف الألم؟ هل تخفف الأدوية من شعورك بالألم؟ هل يشتد الألم أثناء الحركة أم أثناء السكون؟
  - هل يؤثر الألم على حياتك اليومية؟ هل يؤثر الألم سلبيًا على قدرتك على النوم أو تناول الطعام أو الاعتناء بنفسك أو بالآخرين؟ هل يؤدي الألم لديك إلى تولد شعور بالضيق أو الرغبة في البكاء أو سرعة التوتر؟
- تحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن الألم الذي تشعر به. أفصح عن الأمور التي تثير قلقك وا طرح الأسئلة.

About Your Pain. Arabic.

12/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).