سكار ستوريز · رفقة في الطريق

تسكين الألم دون خوف — والإمساك الذي لا يحذرك منه أحد

الألم في الأسابيع الأولى طبيعي ويمكن التعامل معه — وكذلك الإمساك الذي تسببه مسكنات الألم. كلاهما يستحق خطة، لا تحملاً صامتاً.

الأسبوعان الأولان في المنزل

> محتوى تثقيفي.

ألم ما بعد الإجراء هو طريقة الجسم في قول «لقد خضعت لتوّي لعملية» — إنه طبيعي ومؤقت ويمكن التحكم فيه، وأدويته تعمل بشكل أفضل عندما تستخدمها قبل أن يبلغ الألم ذروته.

لنذكر ما لا يخبرك به أحد: الأيام الأولى مؤلمة — عند السعال والضحك والعطس والتقلب في الفراش والوصول لشيء بعيد. هذا الألم ليس علامة على أن شيئاً خاطئاً؛ إنه علامة على أن الصدر يلتئم. وإليك الجزء الذي يفاجئ الناس: تناول مسكنات الألم ليس ضعفاً، إنه استراتيجية. الألم يجعلك تتنفس بسطحية، وتسعل بضعف، وتتجنب الحركة — وهذه الأشياء الثلاثة هي بالضبط ما تحتاجه رئتاك وجرحك وقلبك في الأسابيع الأولى. مسكنات الألم موجودة لتتيح لك القيام بها.

الخوف، بتفكيك لطيف

كثيرون يقلقون من أن تناول المسكنات بعد الجراحة سيؤدي إلى الإدمان. الصورة الصادقة: بالنسبة لمعظم الناس، دورة قصيرة من مسكنات الألم بعد إجراء — أيام إلى بضعة أسابيع — لا تؤدي إلى الإدمان، والخوف منها يسبب ضرراً أكبر من الدواء نفسه، لأنه يبقي الناس في ألم وثبات. إذا كان لديك تاريخ مع تعاطي المواد، أو كنت قلقاً ببساطة، قل ذلك لفريقك — هذه بالضبط محادثة هم مجهزون لها، ويمكنهم بناء خطة تحترم ذلك.

وملاحظة صادقة أخرى: إذا كان ألمك أسوأ اليوم مما كان بالأمس، أو مختلفاً في طبيعته — أكثر حدة أو أعمق، أو مصحوباً بحمى أو ضيق تنفس — فهذا ليس «ألماً طبيعياً»، إنه إشارة، ومكانه مكالمة هاتفية لفريقك.

الإمساك الذي لا يحذرك منه أحد

مسكنات الألم — خاصة الأقوى منها — تبطئ حركة الأمعاء. الإمساك بعد جراحة القلب شائع جداً لدرجة أنه يكاد يكون قاعدة، ومع ذلك لا يحذرك منه أحد تقريباً حتى تصل إلى مرحلة البؤس. الوقاية أفضل من العلاج، وتبدأ من اليوم الأول: اشرب سوائل كافية (إلا إذا حددها فريقك)، وتناول الألياف عندما تعود شهيتك، وامشِ بقدر ما يسمح به فريقك، واستخدم أي ملين وصفوه تماماً كما كُتب. إذا لم يذكره الفريق، فاسأل.

وكلمة خاصة إذا كان صدرك قد فُتح: الإجهاد في الحمام يضع قوة على عظمة القص أثناء التئامها. خطة فريقك للإمساك تحمي صدرك بقدر ما تحمي راحتك.

ماذا تسأل فريقك

- ماذا آخذ للألم، ومتى، ولمدة كم؟
- هل من الطبيعي أن يكون الألم أسوأ في الصباح أو عند الحركة؟
- ما خطتي للوقاية من الإمساك وعلاجه، وهل يمكن وضع خطة إذا لم تكن لديّ؟
- أي الآلام «تعافٍ طبيعي» وأيها يجب أن أتصل بشأنه؟

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> أصبح ألمك أسوأ فجأة، أو مختلفاً في طبيعته؛ لديك ألم مع حمى أو قشعريرة؛ الألم مصحوب بضيق تنفس أو تسارع في ضربات القلب؛ أو لم يحدث لديك تبرز لأيام وتشعر بانتفاخ أو غثيان. اتصل بفريقك — وإذا كان الألم عاصراً أو ضاغطاً أو ممتداً إلى ذراعك أو فكك أو ظهرك، فاطلب المساعدة العاجلة الآن.

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> اطلب خطة ألم مكتوبة قبل مغادرة المستشفى — ماذا تأخذ ومتى تأخذه وماذا تفعل إذا لم يكفِ. خطة يُتفق عليها في وضح النهار أفضل من قرارات تُتخذ في الثالثة فجراً وأنت تتألم. ولا تدع الأدوية تنفد: اسأل متى تُجدَّد الوصفة قبل أن تصل إلى آخر يوم.

ألمك ملكك تصفه، وعلاجهم أن يعالجوه — الخطة التي تناسبك، بما فيها الأدوية ومقدارها، قرار يعود لفريقك الطبي. وظيفتك أن تُبلغ بصدق، لا أن تتحمل بصمت.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ ماذا آخذ للألم، ومتى، ولمدة كم؟
- ☐ هل من الطبيعي أن يكون الألم أسوأ في الصباح أو عند الحركة؟
- ☐ ما خطتي للوقاية من الإمساك وعلاجه، وهل يمكن وضع خطة إذا لم تكن لديّ؟
- ☐ أي الآلام «تعافٍ طبيعي» وأيها يجب أن أتصل بشأنه؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.