



Alameda Alliance for Health

مدیریت درد شما

درد مزمن: راهنمایی برای شما

ما در **Alameda Alliance for Health (Alliance)** حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامتتان کمک کنیم. های مراقبت از درد مزمن آشنا شوید از این راهنما استفاده کنید تا با روش

درد، شیوه بدنانتان برای خبر دادن از وجود مشکلی است. درد ممکن است به شکل کوفتگی، سوزش، تیر کشیدن یا ضربان دار احساس شود. درد ممکن است به صورت حاد (کوتاه مدت) یا مزمن (بلند مدت) باشد.

- درد حاد ممکن است بین **چند روز تا چند هفته** طول بکشد. این نوع درد اغلب در اثر آسیب، بیماری یا جراحی ایجاد می شود.
- درد مزمن **بیشتر از سه (3) ماه** طول می کشد. این نوع درد ممکن است گاهی ظاهر و گاهی برطرف شود یا اینکه همیشه وجود داشته باشد. نواحی رایج شامل کمر، گردن، مفاصل و سر شما است.

مراقبت برای درد مزمن

برای اینکه سریع تر حالتان بهتر شود، به محض شروع درد، به آن رسیدگی کنید. روش هایی را برای مدیریت درد در نظر بگیرید که شامل

نمونه هایی از این روش ها شامل موارد زیرند:



ورزش می تواند بدنانتان را قوی تر و حالتان را بهتر کند.

Alliance خدمات زیر را پیشنهاد می دهد:

- فیزیوتراپی
- کاردرمانی
- آبدرمانی (درمان با آب)



مراجعه به یک درمانگر ممکن است به کاهش استرس و اضطرابی که باعث درد می شوند، کمک کند. گفتاردرمانی تکنیک هایی را برای تغییر نحوه تفکر و رفتار شما آموزش می دهد.



این گزینه ها می توانند شامل موارد زیر باشند:

- مسکن هایی مانند استامینوفن (Tylenol)، ایبوپروفن یا ناپروکسن (Advil، Motrin).
- برخی از داروهای افسردگی یا تشنج نیز ممکن است به تسکین درد عصبی کمک کنند.



این دستگاه با ارسال جریان الکتریکی ضعیف از طریق اعصاب، سیگنال های درد را مسدود می کند. یکی از دستگاه های رایج، تحریک کننده الکتریکی عصب از طریق پوست (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation، TENS) نامیده می شود.



متخصصین کایروپراکتیک ستون فقرات یا سایر اجزای بدن را تنظیم می کنند. این روش درمانی می تواند به کاهش درد کمر و گردن کمک کند. ماساژ می تواند از طریق فشار و لمس، استرس را تسکین دهد و عضلات دردناک را شل کند.



طب سوزنی یک روش درمانی است که در آن سوزن های بسیار نازک در نقاط خاصی از بدنانتان قرار داده می شوند. این روش درمانی می تواند به کاهش انواع درد کمک کند.

از پزشکتان بپرسید چه شیوه ای این درد را تسکین دهد. این روش ها بهترین نتیجه می دهند.



مراقبت تسکینی

مراقبت تسکینی خدمت ویژه‌ای است که به تسکین علائمی مانند درد، حالت تهوع یا اضطراب که ممکن است هنگام ابتلای فرد به بیماری بسیار دشواری بروز کنند، کمک می‌کند. پرستار مراقبت تسکینی یا مددکار اجتماعی می‌تواند به خانه شما بیاید تا با شما و خانواده‌تان در مورد علائم‌تان صحبت کند.

خدمات مراقبت تسکینی را می‌توان به بزرگسالانی با تشخیص‌های زیر ارائه داد:

- سرطان پیشرفته
- نارسایی احتقانی قلب (Congestive heart failure، CHF)
- بیماری مزمن انسداد ریه
- بیماری کبدی

با پزشک خود مشورت کنید تا بفهمید آیا به خدمات مراقبت تسکینی نیاز دارید یا خیر.

به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

ویژه اعضای Alliance Group Care و Medi-Cal:

بخش خدمات اعضای Alliance

دوشنبه تا جمعه، 8 ق.ظ. تا 5 ب.ظ.

شماره تلفن: **1.510.747.4567**

تلفن رایگان: **1.877.932.2738**

اگر نمی‌توانید خوب بشنوید یا صحبت کنید (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

ویژه اعضای Alameda Alliance Wellness:

بخش خدمات اعضای Alameda Alliance Wellness

هفت (7) روز هفته از ساعت 8 ق.ظ. تا 8 ب.ظ.، از جمله روزهای تعطیل

تلفن رایگان: **1.888.88A.DSNP (1.888.882.3767)**

اگر نمی‌توانید خوب بشنوید یا صحبت کنید، از دستگاه TTY استفاده کنید یا با شماره

1.800.735.2929 تماس بگیرید

www.alamedaalliance.org



HE_MBR_CHRONIC PAIN 11/2025
OP-2 HED Rev 09/2025