

روشهای تسکین درد



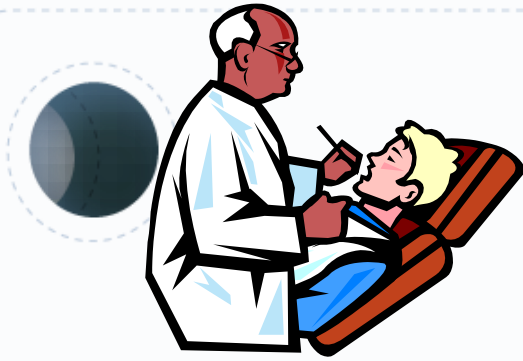
روشهای غیر دارویی تسکین درد
روشهای دارویی تسکین درد

روشهای دارویی تسکین درد

► مهمترین و متداولترین روش تسکین درد ← مسکن
یا ضد درد

► ویژگی های یک ضد درد ایده آل

- شروع اثر سریع
- مدت اثر طولانی
- موثر بر تمام گروه های سنی
- قابل استفاده از راه دهان و تزریق
- اعتیاد کم
- عوارض کم
- ارزان



انواع ضد درد ها

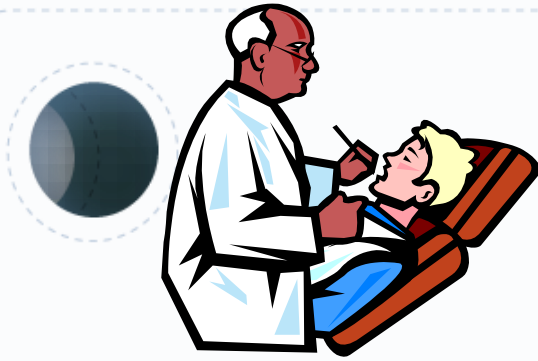
- ✓ دارو های ضد التهاب غیر استروئیدی (غیر مخدر)
- ✓ داروهای مخدر
- ✓ داروهای کمکی (مانند آرامش بخش ها، ضد اضطراب ها و شل کننده عضلات)

دارو های ضد التهاب غیر استروئیدی

- کاربرد: جهت درد های خفیف تا متوسط
- مکانیسم: مهار ساخته شدن پروستا گلاندین ها

• مانند: استامینوفن





داروهای مخدر

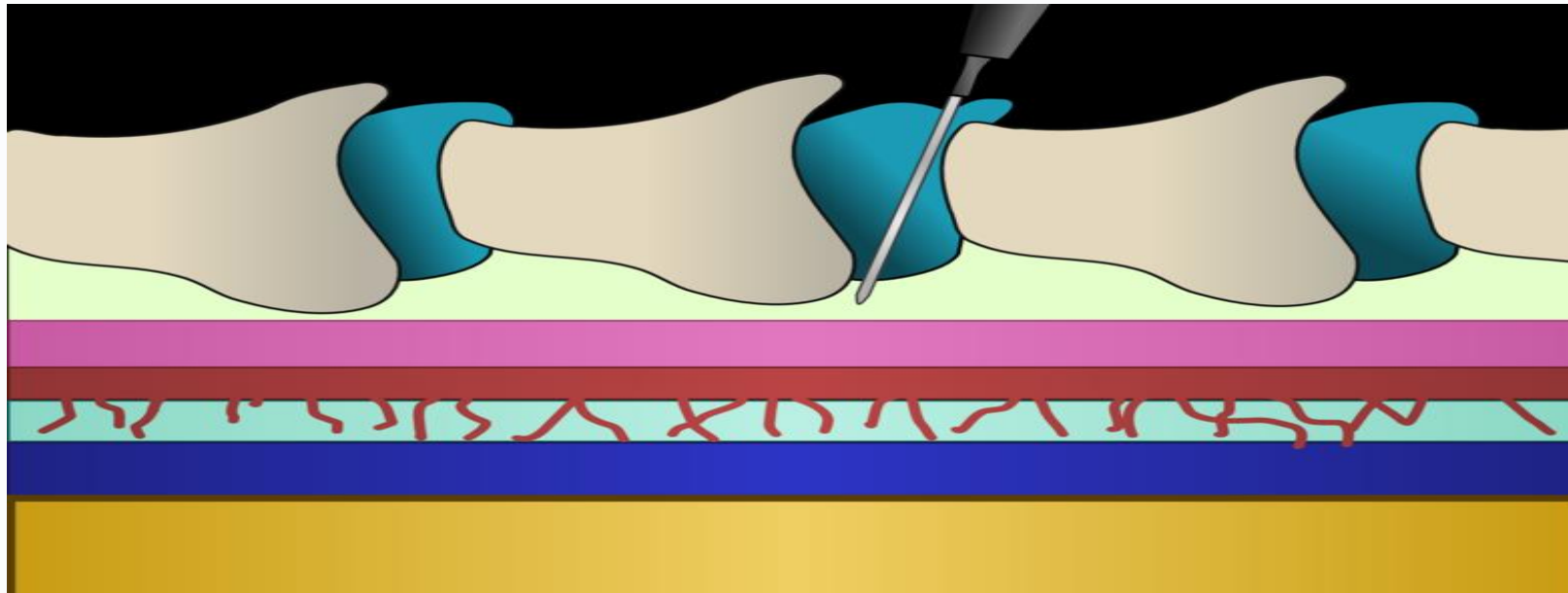
✓ کاربرد: جهت درد های شدید

✓ مکانیسم: اتصال به گیرنده مخدر در مغز و تغییر درک و واکنش
به درد

✓ مانند: مورفین (از مشتقات تریاک)

✓ افزایش آستانه تحمل درد و کاهش اضطراب و ترس خواب آور

بی حسی های موضعی



خسته نباشید



خصوصیات درد زایمان



- درد زایمان به دنبال آسیب بافتی یا بیماری بوجود نمی آید .
- زنان چند ماه قبل از زایمان خود را برای کنترل و درمان درد آماده می کنند .
- درد زایمان خودبخود محدود شونده است و بعد از تولد کاهش می یابد .
- درد زایمان یک هدف و نتیجه مطلوب را به دنبال دارد.
- درد زایمان انعکاس فرآیند پیچیده فیزیولوژیک و روانی است .
- درد زایمان شامل دو نوع درد (احشایی ، کالبدی) است .
- درد زایمان متناوب است .

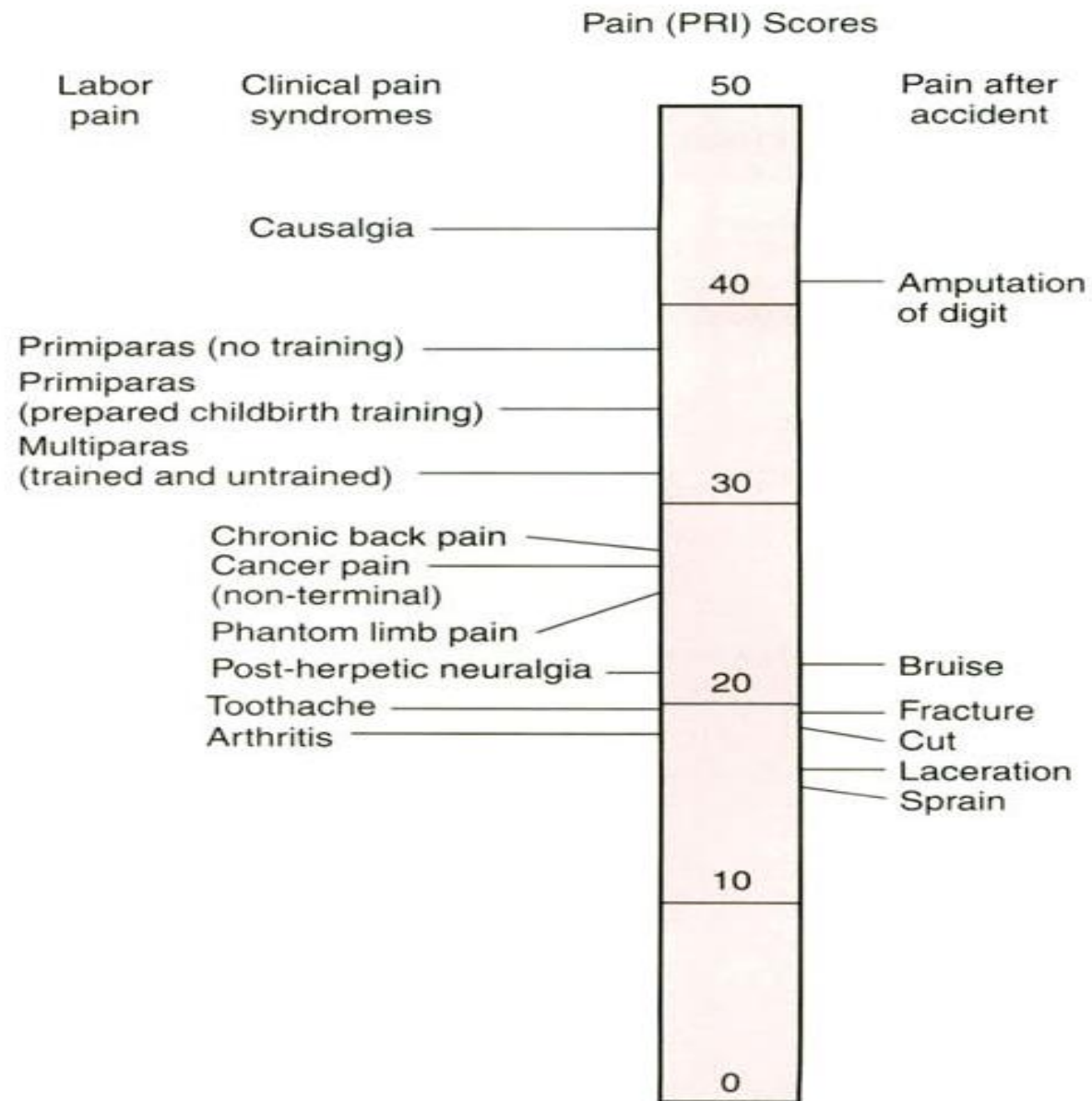
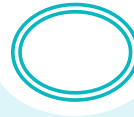


Figure 58–5 McGill pain questionnaire comparing pain scores for women in labor and those of patients in a general hospital pain clinic and emergency department for 20 conditions. (Redrawn from Melzack R: The myth of painless childbirth. The John J. Bonica Lecture. Pain 19:321-337, 1984.)

عوامل موثر بر درد زایمان



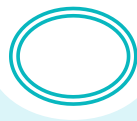
- **عوامل روانی – اجتماعی** (ترس ، اضطراب ، شخصیت مادر ، عوامل فرهنگی ، انتظارات ، تجربه قبلی ، سیستمهای حمایتی ، مکانیسمهای تحمل درد ، روشهای آرامسازی ، عوامل عاطفی ، نگرش ، سطح آگاهی ، اعتقادات)
- **عوامل فیزیکی** (سن و تعداد زایمان مادر ، شکل لگن مادر ، آمادگی سرویکس ، وضعیت جنین ، وضعیت مادر ، طول مدت زایمان ، محیط)

آثار درد زایمان



- آثار ریوی و تنفسی
- آثار قلبی و عروقی
- آثار متابولیک
- آثار گوارشی
- آثار نورو اندوکراینولوژی
- آثار روانی
- اثر بر فعالیت رحمی
- اثر بر جنین

روش های دارویی



❖ داروهای موضعی

- بیحسی ناحیه ای و بیهوشی
- روش اپی دورال
- سایر روشهای بیحسی ناحیه ای

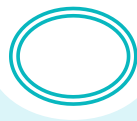
❖ داروهای سیستمیک

- اپوئیدها
- مسکن ها و آرام بخش ها

❖ داروهای ضد درد تنفسی

- انتونوکس

چرا روشهاي داروئي نه؟



- ليبر طولاني تر
- مداخلات جراحي
- تاخير در تماس مادر-نوزاد
- خواب آلودگي مادر
- کاهش رفلکس مکيدن
- کاهش شيرخوردن نوزاد سبب افزايش زردی، هايپوگليسمي و کاهش وزن گيري مي شود

روش های غیر دارویی



روشهایی که گیرنده های حسی محیطی را فعال می سازند:

- حرارت و سرمای سطحی
- غوطه خوردن در آب هنگام لیبر و زایمان
- لمس و ماساژ
- طب سوزنی و طب فشاری
- تحریک الکتریکی اعصاب عبور کننده از پوست
- تزریق داخل جلدی آب استریل
- آروماتراپی

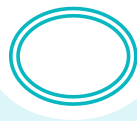
ادامه روش های غیر دارویی



روشهایی که فیدبک محیطی به درد را کاهش می دهند:

- تمرکز و منحرف کردن حواس، تجسم خلاق
- هیپنوتیز
- موسیقی و آوا از طریق شنوایی
- بیوفیدبک

ادامه روش های غیر دارویی

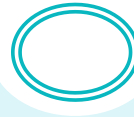


روشهایی که محرکهای دردآور را کاهش می دهند:

❖ حرکت مادر و تغییر وضعیت

❖ فشار متقابل

حرارت سطحی



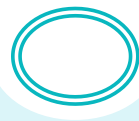
- استفاده از یک وسیله گرم (حوله مرطوب داغ، بالشتک گرمایی، کیسه سیلیکونی حاوی ژل گرم شده، بسته برنج گرم شده و کیسه آب گرم) روی قسمت تحتانی شکم، قله رحم، کشاله ران، کمر، شانه ها و پریینه
- استفاده از پتوی گرم کننده برای پوشاندن تمام بدن
- استفاده از پد مرطوب گرم در ناحیه پریینه در صورت تمایل مادر
- استفاده از دوش آب گرم به طور موضعی در ناحیه دردناک
- استفاده از وان آب گرم برای کاهش درد و افزایش سرعت زایمان
- نکته: این روش می تواند به طور متناوب در طول زایمان (مراحل اول و دوم و سوم زایمان)، بعد از زایمان به جز در ناحیه پریینه و رحم و به درخواست مادر انجام شود.

سرماي سطحی



- استفاده از یک وسیله سرد (کیسه یخ، بسته ژل، دستکش پلاستیکی پر از قطعات خرد شده یخ، کیسه برنج و بطری پلاستیکی حاوی یخ) در ناحیه سر، گلو، شکم و یا هر قسمتی که مادر تمایل دارد
- گذاردن بسته ژل یخ زده در پارچه دو لایه و یا ظرف پلاستیکی دارای یخ روی مقعد برای کاهش **دردهای بواسیر** دردناک در مرحله دوم زایمان
- **نکته:** استفاده از یک یا دو **لایه پارچه** یک بار مصرف بین پوست و جسم سرماده برای جلوگیری از ناراحتی ناگهانی که در اثر تماس مستقیم سرما با پوست ایجاد می شود.
- این روش می تواند به طور متناوب با روش گرمادرمانی در طول لیبر، مراحل زایمان (مراحل اول و دوم زایمان)، بعد از زایمان (**در محل رحم و پریینه برای پیشگیری از خونریزی**) و به درخواست مادر انجام شود.

غوطه خوردن در آب هنگام لیبر و زایمان



- استفاده از دوش های دستی برای ریختن آب روی شکم و کمر
- پاشویه
- دوش گرفتن
- استفاده از وان زایمان در آب
 - گذراندن طول لیبر در آب (مرحله اول)
 - انجام زایمان در آب (مرحله دوم)

طب سوزنی



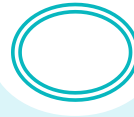
- در مرحله قبل از زایمان، زایمان و پس از زایمان قابل انجام است.
- سوزن هایی از جنس فولاد و ضد زنگ به طول ۱/۲۵ تا ۱۲/۵ سانتیمتر و شماره های ۲۶ تا ۳۴ (به تازگی قطر سوزن ها به باریکی تار مو ۴۵/۰ سانتیمتر تهیه شده است) در نقاط اکوپانچر (۲۰۰ نقطه) وارد می شوند. بعد از ورود سوزنها با چرخاندن هر پایه و بیان مادر در مورد احساس **جرجز و یا برق گرفتگی**، موقعیت درمانی هدایت می شود.
- در این روش احساس آرامش عمیق و حتی خواب ایجاد می شود. تأثیر آن ممکن است تا چند ساعت باقی بماند. این روش نیاز به انجام در **چند جلسه و هر جلسه به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه** دارد. با این روش، زنان باردار نیاز به استراحت بیشتری دارند.

طب فشاری



- فشار، گرما یا سرما در نقاط طب سوزنی TSUBOS
- نقاط طب فشاری شامل: شانه ها، پائین پشت، لگن، قوزک پا، ناخن کوچک انگشتان پا، کف پا، ساکرال
- این نقاط دانسیته افزایش یافته ای از رسپتورهای عصبی دارد و هدایت الکتریکی بالایی دارد
- به تئوری کنترل دروازه ای و افزایش اندورفین ها نسبت داده می شود
- فشار با بند انتهایی انگشت شست و سایر انگشتان

لمس و ماساژ



- ماساژ می تواند از حالت نوازش تا فشار محکم بر ناحیه مورد نظر انجام شود.
- حالات مختلف ماساژ عبارتست از:
 - ❖ ایجاد لرزش (vibration)
 - ❖ ضربه ملایم (knocking)
 - ❖ فشار چرخشی عمیق (deep circular pressure)
 - ❖ فشار محکم و مداوم (continual steady pressure)
 - ❖ مالش پیوسته (joined manipulation)
- انجام این روشها با نوک انگشتان، کف دست و یا ابزارهای مخصوص ماساژ (به صورت چرخش، لرزش و فشار) انجام می گیرد.
- ماساژ به طور مشخص حین انقباضات رحم (حداقل از ۳۰ تا ۴۰ ثانیه) شروع می شود و به طور متناوب بیشتر می شود. **معمولاً فشار محکم و مداوم در طول انقباض و ماساژ ملایم به صورت نوازش در بین انقباضات** استفاده می شود. در پاره ای از موارد، نیاز به کمک فرد دیگر (غیر از عامل زایمان) برای انجام ماساژ وجود دارد.
- **نکته:** دستان ماساژ دهنده باید بدون زخم و زیورآلات بوده و ناخن ها کوتاه باشند. برای جلوگیری از اصطکاک با روغن مخصوص چرب شود.

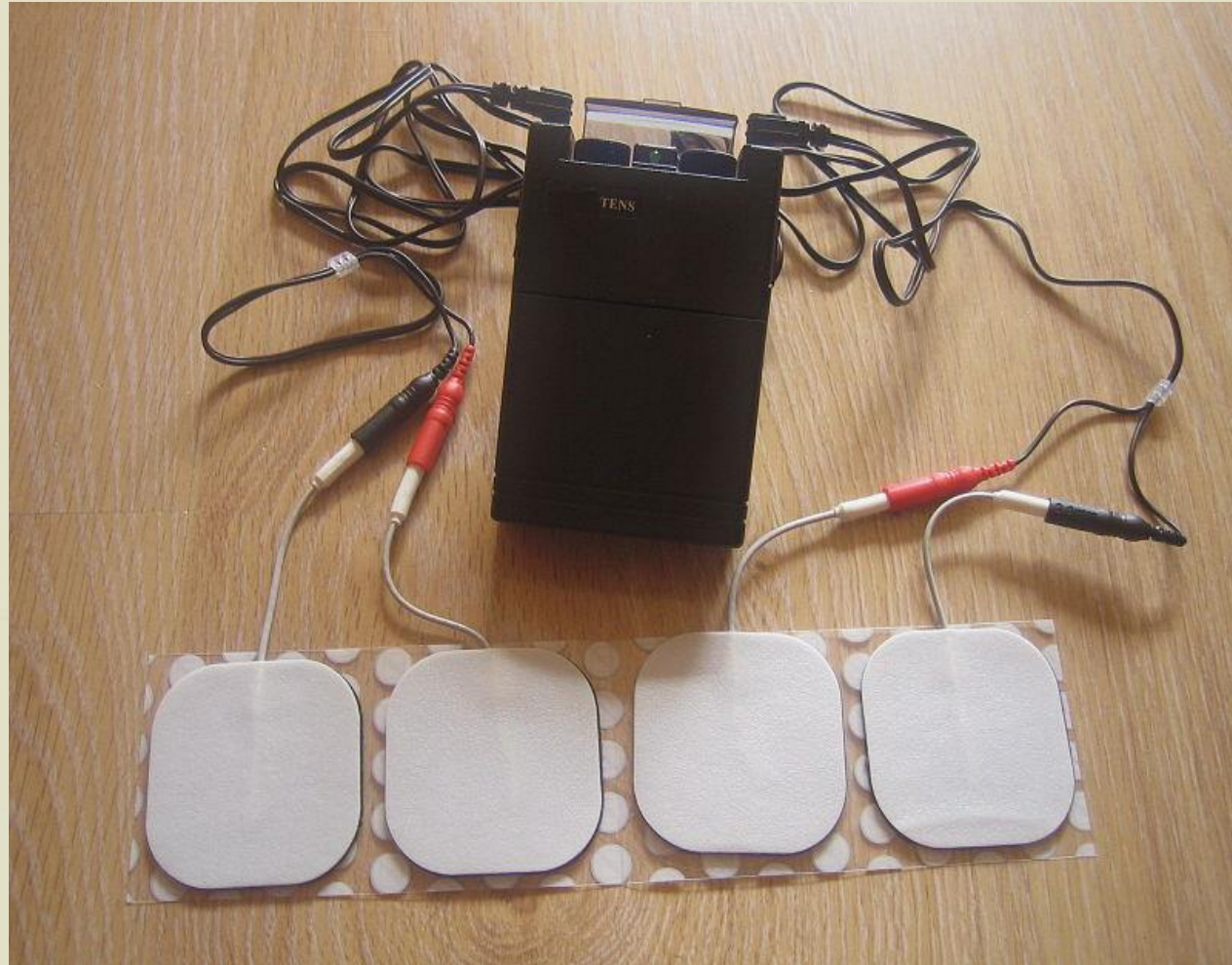
تحریک الکتریکی اعصاب عبور کننده از پوست

TENS



- وصل الکتروود به پوست و تولید جریان الکتریکی خفیف ضربان دار
- کاهش درد مشابه ماساژ با اثرات روحی، مکانیکی و فیزیولوژیکی
- بر اساس تئوری gate control ، با تحریک فیبرهای عصبی - محیطی بزرگ، دروازه های درد را می بندد.
- الکتروودها معمولاً به طور موازی در دو طرف ستون فقرات قرار می گیرند. اولین جفت الکتروودها بین دهمین مهره توراسیک تا اولین مهره کمری (T10- L1) قرار می گیرد. دومین جفت الکتروودها بین مهره دوم تا چهارم ساکرال (S2-S4) قرار می گیرد.
- شدت جریان از جریان متناوب بالا (high frequency) تا جریان متناوب پایین (low frequency) حداکثر بهبود درد را ایجاد می کند.

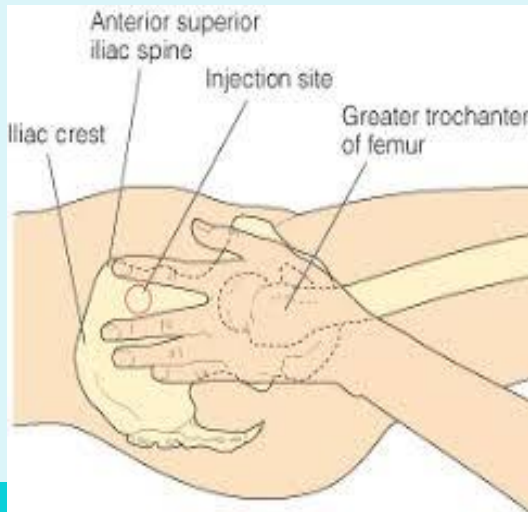
(TENS)(Transcutaneous electrical nerve stimulation



تزریق داخل جلدی آب استریل



- تزریق ۱/۰ میلی گرم آب مقطر در چهار نقطه لومبوساکرال
- دو نقطه اول در بخش بالایی - خلفی خارهای ایلیاک
- محل دو تزریق بعدی، ۳ سانتی متر پایین تر و ۱ سانتی متر به طرف داخل.
- پس از ضدعفونی کردن، تزریق یک سی سی آب مقطر با سرنگ انسولین، داخل جلدی
- تاثیر روش در مدت ۲ دقیقه و اثر تسکینی تا ۶۰ تا ۹۰ دقیقه

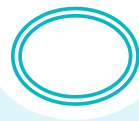


آروماتراپی



- استفاده از روغن های تقطیر شده از درختان، گل ها، علف ها و گیاهان شفابخش برای تقویت سلامتی و احساس خوشایند و ایجاد بهبودی
- اسانس های گیاهانی از قبیل اسطوخودوس، شمعدانی، مریم گلی، رز، یاسمن و ...
- کمپرس های خیس بر روی بدن، ماساژ، اسپری، استشمام روی نوارهای پارچه ای، بالش زیر سر، پاشویه، دوش حمام

تمرکز و منحرف کردن حواس، تجسم خلاق



- ثبت یک تحریک در سلولهای ساقه مغز به عنوان درد
- تمرکز روی شی یا عمل خاص
- یاد آوری صحنه خوش آیند به کمک همراه

تکنیک های تنفسی – تن آرامی و تمرکز



- این روش از طریق افزایش انحراف فکر باعث کاهش انتقال سیگنال درد و دریافت آن توسط مغز می شود
- برحسب زمان مراجعه مادر، آموزش می تواند انجام شود. در هنگام لیبر، آموزش در فاز نهفته و ابتدای مرحله اول صورت گیرد.
- هدف تکنیک تنفسی: کنترل تنفس و تنفس آگاهانه است.
- هدف شل سازی: آرامش و وانهادگی بدن (جسمی و ذهنی) برای کسب انرژی

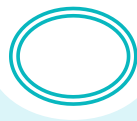
هیپنوتیزم



- حالتی از سستی فیزیکی عمیق با مغز هوشیار که امواج آلفا تولید می کند. در این حالت نیروهای ذهنی موقتاً از کار می افتد و درک ناخودآگاه بین هوشیاری و بیهوشی زودتر و راحت تر بوجود می آید.
- تصویر ذهنی قادر به تغییر فیزیولوژی بدن
- ایجاد حالت آرامش جسمی و روانی گسترده

ده درصد می توانند از این روش استفاده کنند

موسیقی و آوا از طریق شنوایی



- نوعی آوا درمانی است که با استفاده از آواهای منظم، تغییرات خاص در بدن ایجاد می شود. موزیک و آوا (قرآن) باعث تولید آندروفین ها شده که منجر به اثرات مثبت جسمی - روحی - احساسی در بدن می شود.
- این روش در بارداری، زایمان و فاز فعال لیبر و پس از زایمان قابل استفاده است. مدت انجام روش ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به صورت متناوب با توجه به انتخاب مادر.

بیوفیدبک



- یکی از تکنیکهای ریلکسیشن
- تشخیص سیگنالهای فیزیکی
- از طریق دیداری یا شنیداری اطلاعاتی در مورد عملکرد خودکار فیزیولوژیک بدن کسب می کند
- شیوه‌ای تکمیل کننده و جایگزین برای دارو درمانی است که در آن می‌آموزیم **عملکردهای بدن از جمله ضربان قلب را با کمک ذهن کنترل نماییم.**
- در بیوفیدبک به حسگرهای الکتریکی وصل می‌شوید که به شما کمک می‌کند اطلاعاتی درباره بدن خود را دریافت و اندازه‌گیری نمایید، حسگرهای بیوفیدبک به شما می‌آموزد که چگونه تغییرات ظریف و ماهرانه‌ای در بدن خود، مثلاً آرام کردن برخی ماهیچه‌ها را به تدریج انجام دهید تا به آنچه می‌خواهید، برای مثال کاهش تنش، برسید.
- در اصل بیوفیدبک وضعیت سلامت و عملکرد فیزیکی، به فرد قدرت استفاده از افکار برای کنترل بدن را می‌دهد. بیوفیدبک اغلب به عنوان یک شیوه آرمیدگی بکار می‌رود

وضعیت ها



وضعیت های upright:

,swaying ,lunging ,rocking ,lateral (side ،walking ،standing lying), (semi-recumbent) forward leaning , squatting kneeling

• مزایا:

- - کاهش طول مرحله اول و دوم زایمان
- - انقباضات موثرتر رحمی
- - استفاده از نیروی جاذبه زمین
- - کاهش نیاز به مسکن
- - تسهیل حرکات مفاصل لگنی
- - کاهش احساس درد به خصوص دردهای کمری
- - بهبود گردش خون رحمی - جفتی
- - کمک به چرخش جنین و نزول سر
- - کاهش پارگی پرینه و واژن
- - کاهش عفونت بعد از زایمان به علت معاینه کمتر واژینال
- - امکان انجام ماساژ (استفاده از دو روش کاهش درد به طور همزمان)

حرکت کردن مادر حین لیبر



- در اکثر روش های زایمان سنتی حرکت فعال زنان در کاهش درد و تسهیل امر زایمان بسیار اهمیت داشته و دارد.
- حرکت فعال حین لیبر باعث می شود مادر بتواند روش های تنفسی و شل کردن عضلات حین انقباضات را بهتر انجام دهد.
- حرکت , تغییر وضعیت و قرار گیری در وضعیت مناسب هر مرحله از زایمان باعث کاهش هیپرلوردوز و در نتیجه اصلاح انحنای لگن می شود.
- قطر قسمت فوقانی لگن برای قرار گیری جنین پهن تر میشود

ادامه



- مانع چرخش غیر طبیعی جنین می شود
- نیروی ثقل افزایش می یابد
- انقباضات قوی تر و موثرتر میشود
- حرکت و تغییر وضعیت باعث کاهش خستگی ، بهبود وضعیت جسمانی و گردش خون می شود.
- قدم زدن حین لیبر باعث تغییر ابعاد لگن می شود
- وزن روی پاها فشار آورده و موجب تغییر شکل لگن میشود بنابراین چرخش و نزول جنین به خوبی صورت می گیرد.

فشار متقابل

COUNTER PRESSURE



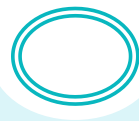
- محرک معکوس احساس فشار داخلی درد

- فشار یکنواخت با مشت یا پاشنه دست در ناحیه ساکرا

- فشار روی لگن ، ران ها، شانه ها و دستها

- معمولاً در اوایل لیبرتایر گذار است

همراه



❖ می تواند همسر یا فرد هم جنس به انتخاب مادر باشد

- حمایت روحی و روانی
- یادآوری تکنیک های آموزش داده شده در دوران بارداری
- تشویق مادر
- مراقبت از مادر
- کمک به عامل زایمان برای افزایش همکاری مادر

The Message

We're very good...

...but we could be so much better!!