

العلاجات التكميلية

يمكن أن تساعد العلاجات التكميلية في إدارة الألم. قد تُخَفِّفُ بعض هذه العلاجات من الالتهاب وتُقلِّل من توتُّر العضلات النَّاجم عن الألم أو تُعزِّز الاسترخاء الشَّامِل. قد تُساعد بعضُ العلاجات الأخرى جسمك على إطلاق المواد الكيميائية التي يمكن أن تُحسِّن آثار مسكنات الألم والعلاجات الطبية الأخرى. لعلَّكَ قد سمعت عبارات "العلاج التكميلي" و "العلاج البديل" المستخدمة للإشارة إلى نفس الأشياء. يمكن دمجُ هذه العبارات في عبارة واحدة، الطبَّ التكميلي والبديل (CAMs). ومع ذلك، هناك فرق بين العلاج التكميلي والعلاج البديل:

- غالبًا ما يستخدم العلاج التكميلي جنبًا إلى جنب مع العلاج الطبي الاعتيادي.
- يُستخدم العلاج البديل بشكل عام بَدَل العلاج الطبي الاعتيادي.

فيما يلي بعض الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها إذا كنت ترغب في إضافة علاجات تكميلية إلى خطة إدارة ألمك:

تحدَّث مع مقدم رعايتك الصحية

- تحدَّث مع مقدم رعايتك الصحية عند التفكير في خيار الطبَّ التكميلي والبديل (CAM) لكي تُحدِّد ما إذا كان مفيدًا بالنسبة لك. حَسَب نوع الطبَّ التكميلي والبديل التي تفكر فيه، قد يكون من الأنسب التحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو أخصائي العلاج الطبيعي أو الممرض.
- ربما قد بدأ العديد من الأشخاص بالفعل في استخدام الأدوية أو التقنيات التقليدية للتحكم في الآلامهم. تأكد من إخبار مقدم رعايتك الصحية عن أي منتجات أو تقنيات تستخدمها. يمكن أن تلعب الأدوية التقليدية دورًا مهمًا في خطة إدارة الألم ولكنها يجب أن لا تحل محل الرعاية الطبية.

ما هو طبيعي لا يعني دائمًا أنه آمن

- يعتقد الناس أحيانًا أنه إذا كان المنتج طبيعيًا، فإنه آمن. يمكن للمنتجات الطبيعية أن تُسبب ضررًا أيضًا ولذلك يجب استخدامها بحذر.

الأمان عند التفكير في تناول المكملات أو الفيتامينات

يمكن أن تساعد بعض المكملات أو الفيتامينات في إدارة الألم المزمن. على سبيل المثال، هناك بعض الأبحاث التي تقول أنّ بعض أنواع المكملات الغذائية قد تكون مفيدة للأشخاص الذين يعانون من الألم إذا كانوا يفتقرون إلى تلك العناصر الغذائية في طعامهم. ومع ذلك، فإن الكثير من المكملات أو الفيتامينات يمكن أن يكون ضارًا، لذلك من المهم توجّي الحذر.

خطوات استخدام المكملات والفيتامينات بأمان:

- أخبر مقدم رعايتك الصحية إذا كنت تتناول بالفعل أي مكملات أو إذا كنت تفكر في تناول أي مكملات جديدة.
- لا يمكن تناول بعض المكملات والفيتامينات مع بعض الأدوية، لذلك تأكد من إخبار الصيدلي إذا كنت تتناول أي مكملات.
- بعض الأمراض المزمنة (مثل السكري وأمراض الكلى) يمكن أن تزيد من مخاطر الآثار الجانبية السلبية للمكملات والفيتامينات.

تَحَقُّقُ من المعلومات

للأسف الشديد، بعض العلاجات إنّما هي في الحقيقة خدع وعمليات احتيال. إذا لم تكن متأكدًا من العلاج، فإليك بعض الأشياء التي يجب التَّحَقُّقُ منها:

هل هناك أي "علامات حمراء"؟ ابحث عن:

- الادعاءات المبالغ فيها لدرجة يصعب تصديقها. تدكّر أنه لا يوجد علاج يمكن أن يعالج كل الآلام لجميع الناس.
- إذا كان هذا العلاج ليس له أيُّ آثار جانبية مُدرّجة. ذلك لأن جميع العلاجات لها نوع من الآثار الجانبية، حتى ولو كانت آثاراً بسيطة

1. اسأل مقدم الرعاية الصحية.

2. تحقق من "مكتب أفضل الأعمال" (BBB) لمعرفة ما إذا كانت الشركة لديها أي شكاوى مرفوعة ضدها:

www.bbb.org

3. تحقق من مصدر مستقل موثوق عبر الإنترنت مثل "ميدلاين بلاس لمعلومات الأدوية" **Medline Plus Drug**

Information

الموارد (الإنجليزية)

- خطة العيش ب: قسم العلاجات التكميلية
- اطلع على حلقات البث الصوتي "بودكاست موجات الألم" حول العلاجات التكميلية المختلفة
- فكر في خيارات النهج التكميلية
- الاهتمام بشؤون جسدك: الإدراك الحسي التفاعلي والوعي والعيش بشكل جيد
- "ميدلاين بلاس لمعلومات الأدوية"
- المركز الوطني للصحة التكميلية والتكاملية

الموارد (العربية)

- معلومات وموارد الصحة النفسية باللغة العربية (MMHRC (multiculturalmentalhealth.ca)
- موارد الصحة النفسية باللغة العربية للوافدين الجدد (EENet (camh.ca)
- عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن (ajel.sa)
- الألم المزمن: أسباب، وأعراض، وعلاج (webteb.com)
- الألم المزمن: قرارات العلاج (مايو كلينك) Mayo Clinic

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية