

توضیح درباره آرام بخش

این جزوه توضیح می دهد که آرام بخش چیست، چگونه کار کرده و چه زمانی ممکن است به آن نیاز داشته باشید. همچنین مزایا و خطرات استفاده از آرام بخش و اینکه چگونه ممکن است آن را حس کنید توضیح می دهد.

مهمتر این که به شما می گوید برای مراقبت از خود پس از استفاده از آرام بخش به چه برنامه ریزی نیاز دارید.

این جزوه توسط بیماران، نمایندگان بیماران و متخصصان بیهوشی، با همکاری یکدیگر نوشته شده است.

داروی آرام بخش معمولاً از طریق رگ به شما تزریق می شود (IV یا درون وریدی)، اما گاهی اوقات می تواند از طریق دهان (خوراکی) یا از طریق ماسک صورت نیز تجویز شود.

آرام بخش درون وریدی چیست؟

آرام بخشی وریدی زمانی است که داروی آرام بخش از طریق سرم (لوله) به جریان خون (ورید) شما تزریق می شود تا شما را آرام کند.

"متخصص آرام بخشی" نامی است که به متخصص بهداشتی که این کار را می کند، گفته میشود.

آنها در دادن مقدار مناسب داروی آرام بخش و مدیریت هرگونه عوارض جانبی، آموزش دیده اند. در اتاق عمل، متخصص آرام بخشی معمولاً متخصص بیهوشی است. در سایر موقعیت ها، متخصص آرام بخشی ممکن است یک پرستار، جراح یا یک متخصص آموزش دیده باشد. متخصص آرام بخشی شما، در طول دوره درمانتان، همیشه در کنار شما خواهد بود.

سه سطح مختلف از آرام بخشی وریدی وجود دارد. به آنها آرام بخشی "کم"، "متوسط" (که گاهی اوقات آرام بخشی با هوشیاری نیز نامیده می شود) و "عمیق" گفته می شود.

■ آرام بخشی کم (ملایم) - متخصص آرام بخشی، مقدار کمی داروی آرام بخش به شما می دهد. آرام می شوید و از آنچه در اطرافتان می گذرد، کمتر احساس نگرانی می کنید، اما بیدار هستید و می توانید به طور عادی صحبت کنید. احتمالاً درمان خود را به یاد می آورید، اما نه با تمام جزئیات. آرام بخشی کم، نباید بر تنفس شما تاثیر بگذارد.

■ آرام بخشی متوسط (آرام بخشی با هوشیاری) - متخصص آرام بخشی، دارو(ها)ی آرام بخش بیشتری به شما می دهد بنابراین احساس آرامش زیاد و خواب آلودگی خواهید کرد. نکته مهم این است که متخصص آرام بخشی شما هنوز می تواند با شما صحبت کند و شما همچنان می توانید دستورالعمل های ساده را دنبال کنید. ممکن است برخی از بخشهای درمان خود را به یاد بیاورید. آرام بخشی متوسط نباید بر تنفس شما تاثیر بگذارد.

■ آرام بخشی عمیق - متخصص آرام بخشی، دوز بالاتری از یک یا چند دارو به شما می دهد که باعث می شود در بیشتر مدت درمان خود بخوابید. پزشک شما انتظار ندارد در طول دوره درمانتان با شما صحبت کند. ممکن است تنفس شما تحت تاثیر قرار بگیرد و متخصص آرام بخشی مراقبتان است و در صورت لزوم به شما کمک می کند. بعضی اوقات ممکن است بخشی از درمان خود را به یاد بیاورید. در انگلستان، آرام بخشی عمیق باید توسط کارکنانی انجام شود که سطح آموزش و مهارت یک متخصص بیهوشی را دارند.

آرام بخشی خوراکی چیست؟

این نوع آرام بخشی گاهی اوقات می تواند برای آرام کردن افراد بسیار مضطرب قبل از بیهوشی عمومی مفید باشد، اما معمولاً برای آرام کردن شما در حین انجام یک عمل به تنهایی کافی نیست. مدتی طول می کشد تا اثر کند و دریافت دوز مناسب به دلیل تفاوت در میان افراد، ممکن است دشوار باشد.

لطفاً از پزشک عمومی خود نخواهید که قبل از ورود به بیمارستان، داروهای آرام بخش خوراکی برای شما تجویز کند، مگر اینکه قبلاً فرم رضایت نامه خود را امضا کرده باشید، زیرا این امر می تواند بر تفکر و قضاوت شما تاثیر بگذارد.

این مهم است که شما بتوانید هنگام ملاقات با پزشک خود برای بحث در مورد خطرات و امضای فرمی مبنی بر توافق با انجام عمل یا روش عمل، به خوبی فکر کنید.

تفاوت بین آرام بخشی و بیهوشی عمومی چیست؟

تفاوت های اصلی بین آرام بخشی و بیهوشی عمومی عبارتند از:

- سطح هوشیاری شما
 - نیاز به تجهیزات برای کمک کردن به تنفس شما
 - عوارض جانبی احتمالی.
- با آرام بخشی کم و متوسط، احساس خواب آلودگی، راحتی و آرامش می کنید، اما در تمام طول مراحل، هوشیاری خود را حفظ می کنید.
- با بیهوشی عمومی، در طول عمل، شما کاملاً بیهوش هستید.
- آرام بخشی عمیق، بین این دو است.

چه درمان هایی می توانند تحت آرام بخشی وریدی انجام شوند؟

بسیاری از درمان های جزئی می توانند با آرام بخشی وریدی انجام شوند. چند مثال شامل:

- نمونه برداری از پوست یا پستان
- ترمیم جزئی استخوان های شکسته
- جراحی جزئی پوست، دست یا پا
- روشهایی برای کمک به تشخیص مشکلات معده (آندوسکوپی)، ریه (برونکوسکوپی)، روده بزرگ (کولونوسکوپی) یا مثانه (سیستوسکوپی)
- کشیدن دندان ها یا سایر درمانهای دندانی
- عملهای چشم، مانند برداشتن آب مروارید.

مزایای آرام بخشی وریدی چیست؟

- سریع عمل می کند و می توان دوز آن را تنظیم کرد تا میزان مناسبی دریافت کنید.
- به شما امکان می دهد در طول دوره درمان خود، آرامش بیشتری داشته باشید. همچنین ممکن است به این معنی باشد که پس از جراحی جزئیات زیادی از درمان به خاطر نخواهید داشت.
- برای برخی از روش ها، این روش جایگزینی است برای بیهوشی عمومی که ممکن است برای بیماران با برخی مشکلات پزشکی نامناسب باشد.
- معمولاً عوارض جانبی آن، کمتر از بیهوشی عمومی است.
- بهبودی، سریعتر از بهبودی پس از بیهوشی عمومی است، بنابراین اگر حالتان خوب باشد معمولاً می توانید در عرض یک ساعت از درمان خود، به خانه بروید.

خطرات ناشی از آرام بخشی وریدی چیست؟

- سرعت تنفس شما ممکن است کند شود. این در آرام بخشی عمیق رایج است، اما هر زمان که از آرام بخشی استفاده می شود، باید این خطر را در نظر گرفت. متخصص بیهوشی در نظارت بر شما مهارت دارد و در صورت لزوم، می تواند به تنفس شما کمک کند.
- افت فشار خون رایج است اما متخصص بیهوشی در درمان این مورد نیز آموزش دیده است.
- احساس تهوع یا استفراغ ممکن است اتفاق بیفتد، اما غیرمعمول است.
- هرگونه واکنش آلرژیک به داروهای آرام بخش بسیار نادر است.
- ممکن است در جایی که کاتولاً شما قرار داده شده یا سعی در قرار دادن آن وجود داشته، کبودی کوچکی به وجود بیاید.
- بعد از آن، ممکن است کمتر روی پاهایتان احساس تعادل کنید و بیشتر در معرض خطر زمین خوردن باشید، به خصوص اگر سالخورده باشید.
- آرام بخشی می تواند تا 24 ساعت بر قضاوت و حافظه شما تاثیر بگذارد.

چه جایگزین هایی برای آرام بخشی وجود دارد؟

- یک بیهوشی عمومی: شما در تمام مدت، کاملاً بیهوش هستید و از عمل هیچ خاطره ای ندارید.
- بیهوشی موضعی بدون هیچ گونه آرام بخشی: در طول مدت درمان کاملاً بیدار هستید اما احساس راحتی می کنید. یک پرده می تواند قرار داده شود تا شما مراحل عمل را نبینید.

چه کسی تصمیم می گیرد که آیا من می توانم از آرام بخشی استفاده کنم یا نه؟

- در زمان ارزیابی، می توانید گزینه آرام بخشی را با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید. اگر این گزینه ارائه نشده است، همیشه می توانید درباره امکان دریافت آن پرس و جو کنید.
- اگر به خاطر شرایط پزشکی پیش زمینه ای در معرض خطر بیشتری هستید، پزشکان شما در مورد گزینه ها با شما صحبت می کنند و می توانند با هم تصمیم بگیرند.

در صورتی که من می خواهم از آرام بخشی استفاده کنم، قبل از آمدن به بیمارستان چه کاری باید انجام دهم؟

- اگر افرادی دارید که از آنها مراقبت می کنید، به عنوان مثال کودکان یا افراد مسن، باید طوری برنامه ریزی کنید تا فرد دیگری تا روز بعد از آنها مراقبت کند.
- لازم است یک فرد بالغ توانا، شما را با ماشین یا تاکسی به خانه ببرد - در حالت ایده آل، از حمل و نقل عمومی استفاده نکنید. از آنجا که اثرات آرام بخشی می تواند تا 24 ساعت طول بکشد، آنها باید تمام شب بمانند تا از شما مراقبت کنند.
- تمام داروهای خود را از جمله هرگونه اسپری تنفسی که استفاده می کنید، با خود به بیمارستان ببرید.
- اگر بیماری دارید، سرما خورده اید یا باردار هستید، لطفاً با بیمارستان خود تماس بگیرید زیرا ممکن است در این حالت استفاده از آرام بخشی بی خطر نباشد. ممکن است درمان شما به وقت دیگری موکول شود.
- در صورت شیردهی، در روز عمل به پزشک خود اطلاع دهید.
- قبل از مراجعه به بیمارستان، تمام لوازم آرایشی - از جمله لاک ناخن و جواهرات - را درآورید. حلقه ازدواج را می توانید در دست داشته باشید.
- مقداری لباس گشاد مانند لباس راحتی یا پشمی به همراه داشته باشید تا شما را راحت و گرم نگه دارد. کفش های تخت بپوشید که پوشیدن آن راحت باشد.

آیا می توانم قبل از درمان چیزی بخورم و بنوشم؟

- کلینیک یا بیمارستان به شما دستورالعمل هایی می دهد که تا چه موقع می توانید بخورید و بیاشامید.
- معمولاً از شما خواسته می شود که شش ساعت قبل از درمان، غذا خوردن را متوقف کنید، اما می توانید تا دو ساعت قبل از درمان، مایعات ساده بنوشید. مایعات ساده ای که می توانید بنوشید شامل آب، آب میوه رقیق (بدون تکه میوه) و چای سیاه یا قهوه (بدون شیر یا خامه) است.
- اگر دیابت دارید، باید دستورالعمل های خاصی را در مورد زمان مصرف داروهایتان و قطع مصرف غذا بپرسید.

قبل از درمان من چه اتفاقی می افتد؟

- معمولاً لباس بیمارستان می پوشید. هنگامی که به اتاق عمل می روید، متخصص بیهوشی شما برخی تجهیزات نظارتی را به شما وصل می کند. تجهیزات مورد استفاده، به نوع عمل و نوع آرام بخشی شما بستگی دارد، اما معمولاً شامل موارد زیر است:

- بازوبند فشار خون روی بازویتان
- ورق های سربی روی قسمت بالایی قفسه سینه شما برای ضبط کردن ریتم قلبتان
- یک گیره روی انگشت شما برای اندازه گیری سطح اکسیژن خون شما
- یک لوله پلاستیکی نازک که میزان دی اکسید کربنی را که با نفس بیرون می دهید، اندازه گیری می کند. این لوله معمولاً به یک ماسک اکسیژن متصل است.

آرام بخشی وریدی چگونه انجام می شود؟

- آرام بخشی از طریق یک سرم (کانولا) انجام می شود که در یک ورید در بازو یا پشت دستتان قرار می گیرد. در صورت نیاز به داروی آرام بخش بیشتر در طول عمل، می توان مقدار بیشتری را تجویز کرد. در آرام بخشی عمیق، معمولاً دارو به طور مداوم به ورید شما تزریق می شود.

- معمولاً از طریق یک لوله پلاستیکی که دقیقاً در داخل بینی شماست یا در ماسک صورت قرار دارد، اکسیژن برای تنفس خواهید داشت.

آرام بخشی چه حسی دارد؟

این موضوع بین افراد متفاوت است و به مقدار داروی داده شده به آنها بستگی دارد. در آرام بخشی عمیق شما خواب هستید، اما در آرام بخشی سبک معمولاً به طرز خوشایندی احساس آرامش می کنید.

وقتی از بعضی بیماران سوال کردیم که چه حسی دارند، برخی از جوابها این بود:

"من احساس مات و مبهوت و رویایی داشتم"

"من فکر می کردم که در تمام مدت بیدار بوده ام اما حتماً گاهی به خواب رفته بودم چون ناگهان یک ساعت گذشته بود"

"(من واقعاً احساس آرامش و شادی کردم)"

"(عجیب بود، احساس می کردم از آنچه که در اطرافم اتفاق می افتد گسسته ام.)"

کی مرخص می شوم؟

- اگر آرام بخشی کم یا متوسطی دریافت کنید، معمولاً می توانید یک ساعت پس از درمان مرخص شوید.
- اگر آرام بخشی عمیق دریافت کنید، احتمالاً پس از یک تا دو ساعت بهبودی حاصل می شود. زمان مرخصی اغلب به بهبودی پس از خود عمل بستگی دارد.

آیا توصیه های مهمی برای دوران پس از عمل وجود دارد؟

- همانطور که پیشتر ذکر شد، لازم است شخصی بالغ و توانا شما را با ماشین یا تاکسی به خانه برده و در طول شب همراه شما بماند. بهتر است از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید. اگر ترتیبی اتخاذ نشده که بعد از درمان شخصی شما را همراهی کند، ممکن است پس از عمل نتوانید به خانه برگردید.
- داروی آرام بخشی ممکن است باعث عدم حفظ تعادل شما شود. لطفاً هنگام رفت و آمد از پله ها مراقب باشید و اگر احساس عدم تعادل می کنید شخصی را همراه خود داشته باشید.
- قدرت تصمیم گیری شما ممکن است تا 24 ساعت پس از درمان تحت تاثیر قرار بگیرد، بنابراین در طی این مدت نباید تصمیمات مهمی بگیرید. هنگام استفاده از شبکه های اجتماعی مراقب باشید.
- تا 24 ساعت پس از مرخص شدن نباید سر کار خود برگردید، نباید مراقبت از افراد تحت تکفل خود را انجام دهید، نباید رانندگی کنید، نباید آشپزی کنید یا با ماشین آلات کار کنید. ممکن است 24 ساعت طول بکشد تا اثر داروها از بدن شما خارج شود.
- تا 24 ساعت بعد از عمل نباید الکل یا قرص خواب مصرف کنید.
- دستورالعمل های کتبی جهت مراقبت بیشتر در منزل را از دکتر خود دریافت کنید.
- بیمارستان شماره تلفنی را در اختیار شما قرار می دهد تا در صورتی که در منزل بد حال شدید با آن تماس بگیرید.
- اگر پس از عمل احساس نگرانی یا بدحالی داشتید یا نتوانستید این شماره را پیدا کنید، می توانید شماره 111 را گرفته، با پزشک عمومی خود تماس بگیرید، و یا در صورت لزوم با شخص بالغی به بخش حوادث و اورژانس محل خود بروید.

سوالاتی که ممکن است بخواهید از متخصص بیهوشی خود بپرسید

- 1 چه کسی کار آرام بخشی مرا انجام می دهد؟
- 2 آیا شما آرام بخشی را توصیه می کنید یا بیهوشی عمومی؟
- 3 آیا خطرات خاصی مرا تهدید می کنند؟
- 4 چه موقع قبل از آرام بخشی لازم است از خوردن و آشامیدن پرهیز کنم؟
- 5 چه زمانی را برای ترخیص از بیمارستان هماهنگ کنم؟

عوارض جانبی، مشکلات و خطرات

در بیهوشی مدرن معمولاً مشکلات جدی وجود ندارد. خطرات را نمی توان به طور کامل از بین برد اما داروهای مدرن، تجهیزات و آموزش ها، بیهوشی را در سال های اخیر به روش بسیار ایمن تری تبدیل کرده اند. متخصصان بیهوشی بسیار مراقب هستند تا از تمام خطرات ذکر شده در این بخش جلوگیری کنند. متخصص بیهوشی شما می تواند اطلاعات بیشتری در مورد هر یک از این خطرات و اقدامات پیشگیرانه در اختیار شما قرار دهد. افراد از نظر نحوه تفسیر کلمات و اعداد متفاوت هستند. این مقیاس جهت کمک به شما ارائه شده است.



جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به صفحه اطلاعات بیمار در وب سایت کالج مراجعه کنید:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo

منابع تکمیلی

- مراقبت از شخصی که بیهوشی عمومی یا آرام بخشی داشته است
www.rcoa.ac.uk/patientinfo/sedation
 - استانداردهای لازم برای آرام بخشی هوشیارانه در ارائه بهداشت دندان. کالج سلطنتی جراحان انگلیس و کالج سلطنتی متخصصان بیهوشی. RCoA 2015 (<http://bit.ly/2T2mZh6>)
 - راهنمای ارائه خدمات بیهوشی ملایم. RCoA 2016 (www.rcoa.ac.uk/gpas)
 - اعمال رویه های بیهوشی ایمن جهت خدمات درمانی: استانداردها و دستورالعمل ها آکادمی کالج های سلطنتی پزشکی. AoMRC 2013 (<http://bit.ly/301ndq8>)
- جهت کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت کالج مراجعه نمایید www.rcoa.ac.uk/patientinfo. همچنین این بروشور ها را می توانید از بخش بیهوشی یا کلینیک ارزشیابی آغازین بیمارستان دریافت کنید.

خطرات مرتبط با داروی بیهوشی شما

بروشور راجع به خطرات خاص مرتبط با داروی بیهوشی یا عمل بیهوشی نیز از طریق وب سایت کالج در دسترس است: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-leaflets. این بروشورها اطلاعات تکمیلی راجع به بیمار که در بالا ذکر شده است ارائه می کنند.

ما همه تلاشمان را می کنیم تا اطلاعات ارائه شده در این جزوه درست و به روز باشند؛ اما نمی توانیم تضمینی در این باره بدهیم. البته، انتظار هم نداریم این اطلاعات کلی پاسخگوی همه سوال های احتمالی یا دغدغه های مهمتان باشند. باید درباره تصمیم ها یا نگرانی هایتان با تیم پزشکیتان مشورت کنید و این جزوه را فقط نوعی راهنما در نظر بگیرید. جزوه حاضر نمی تواند جایگزین توصیه های پزشک باشد. استفاده از این جزوه برای مصارف تبلیغاتی یا تجاری ممنوع است. برای مطالعه متن کامل اعلامیه سلب مسئولیت، اینجا کلیک کنید (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/farsi)

همه ترجمه ها توسط سازمان Translators without Borders (مترجمان بدون مرز) انجام شده اند. با ارزیابی کیفی ترجمه ها، تا حد ممکن، از درستی آن ها اطمینان به عمل می آوریم. البته، همیشه احتمال ترجمه یا برداشت اشتباه از بعضی اطلاعات وجود دارد.

لطفا نظرات خود را با ما به اشتراک بگذارید

ما از پیشنهادات شما برای بهبود این بروشور استقبال می کنیم. در صورت تمایل به بیان نظرات خود لطفا با آدرس ایمیل زیر در تماس باشید: patientinformation@rcoa.ac.uk

کالج سلطنتی متخصصان بیهوشی
Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
تلفن: 020 7092 1500

وب سایت: www.rcoa.ac.uk

چاپ اول ۲۰۱۸

این بروشور سه سال بعد از تاریخ انتشار باید بازبینی شود.

© 2018 کالج سلطنتی متخصصان بیهوشی (© 2018 Royal College of Anaesthetists)
این بروشور می تواند جهت تهیه مطالب اطلاعات بیمار کپی شود. لطفا این منبع اصلی را ذکر کنید. اگر قصد دارید از بخشی از این بروشور در نشریه دیگری استفاده کنید، باید نام منبع اصلی ذکر شده و آرم ها، مارک تجاری و تصاویر حذف شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا با ما تماس بگیرید.