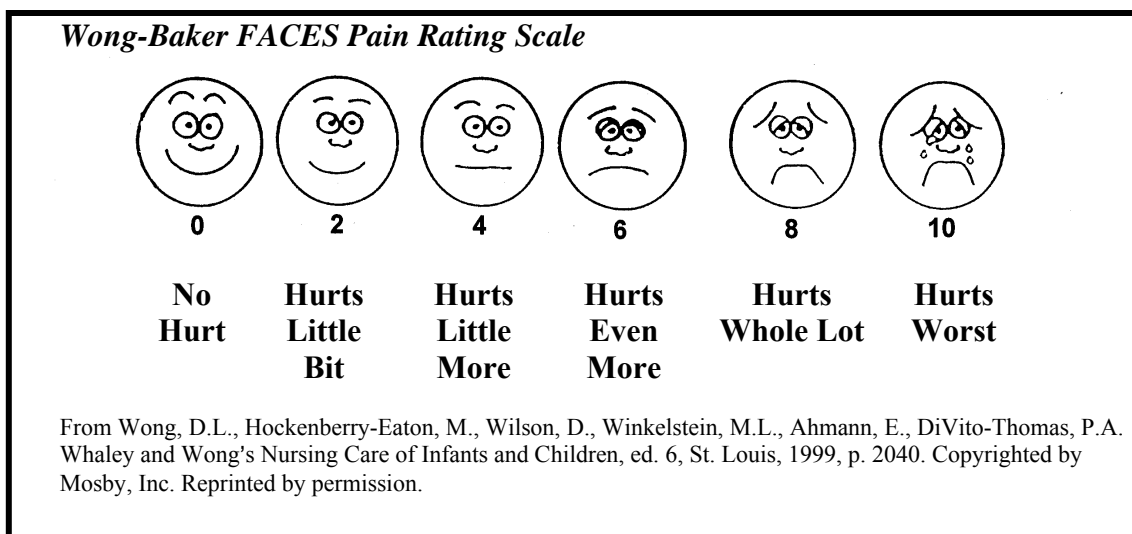
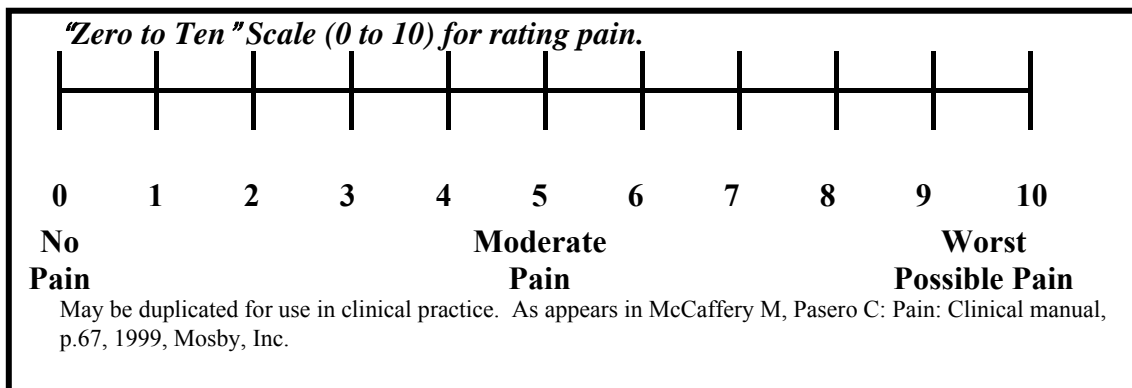


About Your Pain

Pain is the body's way of sending a message to your brain that help is needed. Tell your doctor or nurse about your pain so they can keep you comfortable. These are questions you may be asked about your pain:

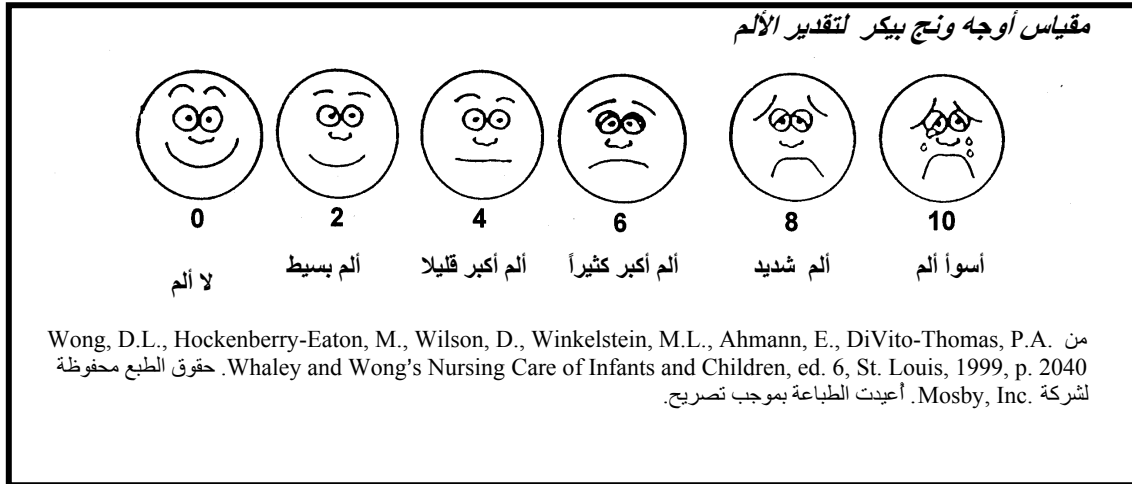
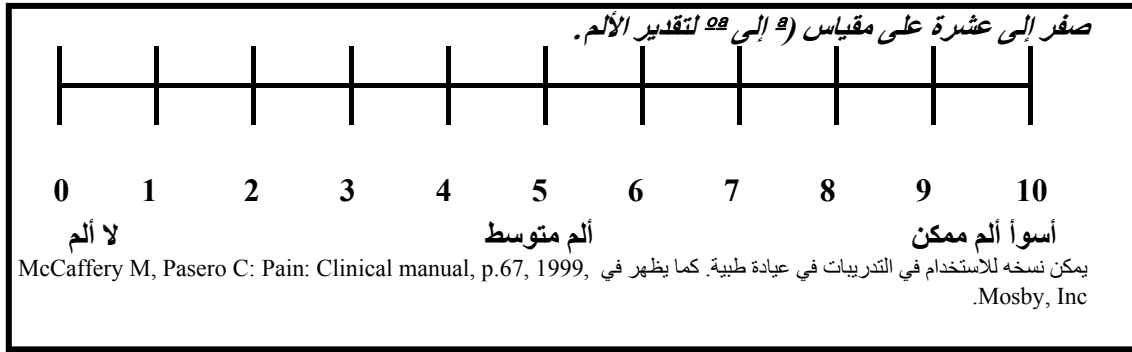
- **Where is your pain?** Point to the place on your body where it hurts.
- **Does the pain spread to other parts of your body?**
- **When did the pain start?**
- **How much does it hurt?** Point to a number or face that shows us how much pain you are having.



عن ألمك

الألم هو الطريقة التي يختارها الجسم لإرسال رسالة إلى عقلك لإبلاغه بحاجته للمساعدة. أخبر طبيبك أو ممرضك/ ممرضتك عن الألم الذي تشعر به حتى يمكنهم المحافظة على راحتك. إليك الأسئلة التي يمكن أن تُطرح عليك بشأن الألم الذي تشعر به:

- أين يوجد الألم؟ أشر إلى موضع الألم في جسمك.
- هل ينتشر الألم إلى أجزاء أخرى من جسمك؟
- متى بدأ الألم؟
- ما درجة الألم؟ أشر إلى رقم أو وجه يبين مقدار الألم الذي تشعر به.



What does it feel like? Does it burn, tingle or ache? Is it dull or sharp? Is it constant or does it come and go?

- **Is it worse at any time of the day?** Morning? Evening?
- **What makes the pain feel better?** What makes the pain feel worse? What have you done to try to relieve the pain? Does the medicine make it feel better? Does it hurt more when you are active or lying still?
- **Does the pain affect other parts of your life?** Does it make it hard to sleep, eat, or care for yourself or others? Does it cause you to be upset, cry or to be less patient?

Talk to your doctor or nurse about your pain. Share your concerns and ask questions.

ما هي طبيعة الألم؟ هل هو شعور بالحرقة أم الوخز أم الوجع؟ هل هو ألم بسيط أم شديد؟ هل الشعور بالألم دائم أم متقطع؟

- هل يشتد الألم في وقت معين من اليوم؟ في الصباح؟ في المساء؟
 - ما الذي يخفف من الألم؟ ما الذي يزيد الألم؟ ما الذي فعلته كي تحاول تخفيف الألم؟ هل تخفف الأدوية من شعورك بالألم؟ هل يشتد الألم أثناء الحركة أو أثناء السكون؟
 - هل يؤثر الألم على حياتك اليومية؟ هل يجعل الألم من الصعب عليك النوم أو تناول الطعام أو الاعتناء بنفسك أو بالآخرين؟ هل يؤدي الألم لديك إلى تولد شعور بالضيق أو البكاء أو سرعة التوتر؟
- تحدث إلى الطبيب أو الممرض/ الممرضة عن الألم الذي تشعر به. أفصح عن الأمور التي تثير قلقك واشرح الأسئلة.

2005 – 9/2010 Health Information

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

About Your Pain. Arabic.