

आपके दर्द के बारे में

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 help you feel better.

दर्द आपके मस्तिष्क को यह संदेश भेजने का शरीर का तरीका है कि मदद की जरूरत है। अपने डॉक्टर या नर्स को अपने दर्द के बारे में बताएँ, ताकि वे आपको बेहतर महसूस करने में मदद कर सकें।

You may be asked to describe your pain:

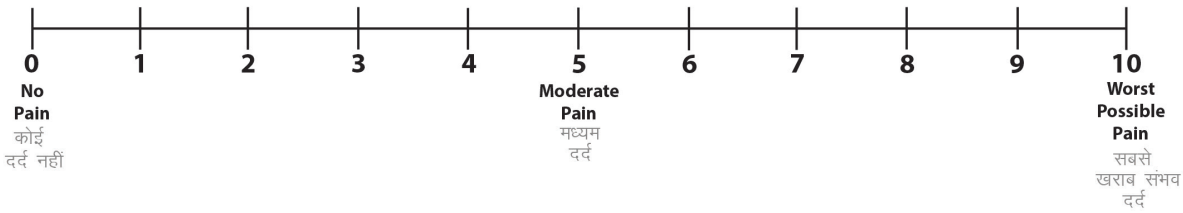
- Where is your pain? Point to the place on your body where it hurts.
- Does the pain spread to other parts of your body?
- When did the pain start?
- How much does it hurt? Point to a number or face that shows us how much pain you are having.

आपको अपना दर्द बयान करने के लिए कहा जा सकता है:

- आपको दर्द कहाँ हो रहा है? अपने शरीर पर उस जगह की ओर इशारा करें जहाँ यह तकलीफ़ देता है।
- क्या दर्द आपके शरीर के अन्य भागों में फैलता है?
- दर्द कब शुरू हुआ था?
- यह कितनी तकलीफ़ देता है? उस संख्या या चेहरे की ओर इंगित करें जो हमें दिखाता है कि आपको कितना दर्द हो रहा है।

Numeric Rating Scale

संख्यात्मक रेटिंग स्केल



Wong-Baker FACES® दर्द को दर्जा देने का पैमाना



0

कोई दर्द नहीं

No Hurt



2

थोड़ा-सा दर्द होता है

Hurts Little Bit



4

थोड़ा अधिक दर्द होता है

Hurts Little More



6

थोड़ा और अधिक दर्द होता है

Hurts Even More



8

बहुत दर्द होता है

Hurts Whole Lot



10

बेहद दर्द होता है

Hurts Worst

- 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 irritable?
- यह कैसा महसूस होता है? क्या इससे जलन, झुनझुनी या दर्द होता है? यह मंद है या तीव्र? क्या यह लगातार होता रहता है या यह आता-जाता रहता है?
- क्या यह दिन के किसी समय बदतर हो जाता है? सुबह? शाम?
- कौन-सी चीज दर्द में बेहतर महसूस कराती है?
- कौन-सी चीज दर्द में बदतर महसूस कराती है?
- दर्द निवारण के लिए आपने क्या प्रयास किए हैं?
- क्या दवा इसे बेहतर महसूस कराती है?
- क्या यह तब अधिक कष्ट पहुँचाता है जब आप सक्रिय होते हैं या निश्चल लेटे होते हैं?
- क्या दर्द आपके जीवन के अन्य भागों को प्रभावित करता है?
- क्या यह सोना, खाना, या अपनी अथवा अन्य लोगों की देखभाल करना कठिन बनाता है?
- क्या इससे आप परेशान हो जाते हैं, रोते हैं या चिड़चिड़े हो जाते हैं?

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

अपने दर्द के बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें। अपनी चिंताओं को साझा करें और प्रश्न पूछें।