

السيطرة على الألم بعد الجراحة

السيطرة الجيدة على الألم مهمة بعد الجراحة. السيطرة على الألم تحافظ على راحتك وتحسين شفائك. يساعد تناول الصحيح لمسكنات الألم في السيطرة عليه بصورة فعالة وآمنة.

كم نوع من المسكنات سأحتاج إليها؟

سيناقش معك الطبيب أو الصيدلي أنواع المسكنات التي ستحتاجها. وربما ستحتاج أكثر من نوع واحد للسيطرة على الألم. وهذه الأدوية تخفف من آلامك بطرق مختلفة. أنه من الأمان تناول الأدوية معاً ويمكن بذلك أن تكون أكثر فاعلية في تسكين الألم. مدون أدناه ثلاثة لأنواع رئيسية للمسكنات. وقد علمنا على المسكنات التي ننصح بها.

الثلاثة أنواع من أدوية تسكين الألم هي:

1. الباراسيتامول على سبيل المثال، Panamax® or Panadol

يعتبر الباراسيتامول أكثر فاعلية في تسكين الألم الخفيف، خاصةً عند تناوله بانتظام. كما يمكن أيضاً استخدام الباراسيتامول لتخفيف الآلام الشديدة. يساعد تناول الباراسيتامول بانتظام في تقليل كمية المسكنات القوية التي قد تحتاجها. أننا ننصح بعدم تناول أكثر من 8 أقراص من الباراسيتامول خلال 24 ساعة.

2. مضادات الالتهاب على سبيل المثال، ديكلوفيناك (Voltaren®) diclofenac أو إيبوبروفين (ibuprofen) (Nurofen® وRafen®).

تساعد مضادات الالتهاب في تقليل الألم، خاصةً عند الإصابة بالتهاب (تورم). ولأن مضادات الالتهاب يمكن أن تهيج المعدة، فيجب تناول الطعام معها. كما يجب عدم تناول مضادات الالتهاب لأكثر من أسبوع ما لم ينصح الطبيب بذلك.

إذا كنت تعاني من الربو، استخدم مضادات الالتهاب كما وصفها لك الطبيب. ويجب أن تتوقف/تمتنع عن تناول مضادات الالتهاب إذا:

- أصبت بالجفاف، أو كنت تعاني من ارتجاع حمضي في المريء أو حرقان في المعدة.
- إذا كنت تعاني (أو سبق لك أن عانيت) من قرحة في المعدة أو ضعف في وظائف الكلى

3. المواد الأفيونية على سبيل المثال: أوكسيكودون (Oxycodone® Endone® و OxyNorm®)، تينتادول (tapentadol® Palexia IR® Palexia SR®)، ترامادول (tramadol® APO-Tramadol®)، أو كوداين (codeine).

المواد الأفيونية مسكنات قوية للألم، وتأتي في شكلين:

- أدوية تطلق المادة الفعالة فوراً (Endone®، OxyNorm®، APO-Tramadol®، Palexia IR®) مما يوفر تحكماً سريعاً وقصيراً الأمد في الألم.
- أدوية تطلق المادة الفعالة ببطء، (على سبيل المثال Targin®، Oxycontin®، Palexia SR®)، مما يوفر السيطرة على الألم لمدة تصل إلى 12 ساعة.

هل ستبدأ دواءً جديداً؟

- عند بدء دواء جديد، أخبر الطبيب أو الصيدلي عن الأدوية التي تتناولها بالفعل، حيث يمكن أن تتفاعل أدويةك مع الأدوية المسكنة للألم.
- يمكن أن تشمل الأدوية الوصفات الطبية والمكملات العشبية والأدوية التي يتم شراؤها بدون وصفة طبية.
- يمكنك العثور في ملصق الدواء على تعليمات حول عدد الأقراص التي تحتاج إلى تناولها وعدد مرات تناولها.

- إن تناول أكثر من الجرعة الموصى بها من أي دواء يمكن أن يكون ضاراً أو مميتاً.
- يمكن تناول الباراسيتامول ومضادات الالتهاب والمواد الأفيونية معاً للمساعدة في تسكين الألم الشديد.
- اسأل الطبيب أو الصيدلي أو الممرضة إذا كان لديك أي أسئلة حول أدويةك.

متى تتناول مسكنات الألم

- إن تناول الباراسيتامول والأدوية المضادة للالتهابات بانتظام يمكن أن يساعد في التحكم في الألم. كما يمكن أن يساعد هذا أيضاً في تقليل كمية الأدوية الأفيونية التي قد تحتاجها.
- إذا وُصفت لك مادة أفيونية بطيئة الإطلاق، فقد تحتاج أيضاً إلى تناولها بانتظام في الأيام القليلة الأولى.
- يجب استخدام المسكنات الأفيونية ذات المفعول الفوري فقط إذا كنت لا تزال تعاني من الألم أثناء تناول مسكنات الألم العادية الأخرى.
- لا تنتظر حتى يشتد الألم قبل تناول الأدوية المسكنة للألم.
- تعمل مسكنات الألم القوية، مثل المواد الأفيونية، بشكل أفضل عند تناولها مع الباراسيتامول و/أو الأدوية المضادة للالتهابات.
- إذا كنت تعلم أن نشاطاً ما سيزيد من ألمك، مثل الاستحمام أو ممارسة الرياضة، فتناول مسكنات الألم قبل قيامك بهذا النشاط بـ30 دقيقة إلى ساعة واحدة للسيطرة على الألم.

كيف تُوقِف تناول مسكنات الألم

من المهم أن تتبع نهجاً تدريجياً للتوقف عن تناول مسكنات الألم. وهذا للتأكد من بقاء الألم تحت السيطرة.

1. أولاً، قلل من عدد المرات التي تتناول فيها أي أدوية أفيونية بطيئة الإطلاق. وإذا استمر التحكم في الألم بشكل جيد، يمكنك إيقاف هذا الدواء.
2. بعد ذلك، قلل من عدد المرات التي تتناول فيها أي أدوية أفيونية فورية الإطلاق ثم اوقفها.
3. إذا كان الألم لا يزال تحت السيطرة، قلل عدد المرات التي تتناول فيها أي أدوية مضادة للالتهابات. على سبيل المثال، من ثلاث مرات في اليوم، إلى مرتين في اليوم، إلى مرة في اليوم، ثم اوقفها.
4. عندما تتوقف عن تناول أي وأدوية مضادة للالتهابات، قلل من عدد مرات تناول الباراسيتامول، ونقترح أن تتناوله فقط عند الحاجة.

ماذا تفعل إذا لم تتمكن من السيطرة على الألم في المنزل

- إذا كان الألم يشتد عليك أو كنت تجد صعوبة في السيطرة عليه:
 - فقم بزيارة طبيبك العام (GP) إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الأدوية؛ أو
 - قم بزيارة طبيبك أو أقرب قسم طوارئ.
- يمكن الحصول على إجابات لأسئلتك العامة حول الأدوية الخاصة بك من المستشفى أو الصيدلي المحلي.

الآثار الجانبية المحتملة

ليست كل الأدوية المسكنة للألم مناسبة للجميع. جميع الأدوية قد تسبب آثاراً جانبية. ولكن كل فرد يستجيب بشكل مختلف. ولكن معظم الآثار الجانبية خفيفة ويمكن توقعها، وعلاجها بسهولة. فإذا كانت لديك أية مخاوف أو كنت قلقاً بشأن الآثار الجانبية، فيرجى مراجعة الطبيب أو الصيدلي أو طبيبك العام.

الآثار الجانبية الشائعة عند تناول الأدوية الأفيونية: النعاس، والإمساك، والغثيان أو القيء، وجفاف الفم، والدوخة. من المهم أن تكون على دراية بأن تناول المشروبات الكحولية يمكن أن يزيد من الآثار الجانبية للأدوية الأفيونية.

النعاس

يمكن أن تجعلك الأدوية الأفيونية تشعر بالنعاس، وتطيل من زمن ردود أفعالك. انتظر وراقب كيف يؤثر الدواء عليك قبل محاولة القيام بمهام مثل القيادة. إذا كنت قد ولدت للتو، فكوني أكثر حرصاً عند حمل طفلك أو التعامل معه.

الغثيان أو القيء

قد تسبب أدوية الألم الشعور أحياناً بالغثيان. ولكن تناول الدواء مع الطعام والكثير من الماء، يمكن أن يساعد في تقليل هذا الشعور. يمكن لطبيبك أيضاً أن يصف لك أدوية لعلاج الغثيان الشديد.

الإمساك

قد تسبب بعض الأدوية المسكنة للألم إمساكاً للمريض. ولكن النشاط وشرب الماء وتناول الألياف كجزء من نظامك الغذائي يساعد في تقليل الإمساك.

قد يصف لك الطبيب أيضاً أدوية ملينة أثناء تناولك للأدوية الأفيونية. من الأفضل تناول الملين بانتظام لتجنب حدوث الإمساك، بدلاً من تناول الملين فقط عند حدوثه.

إذا كنت قلقاً بشأن الإصابة بالإمساك، تحدث إلى طبيبك العام أو الصيدلي. يمكنك شراء الملينات الآتية من الصيدلية المحلية بدون وصفة طبية:

- | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------|---|
| الكولوكسيل والسينا Coloxyl and Senna® | • | اللاكتيولوز Lactulose | • |
| الموفيكول Movicol® | • | الكولوكسيل Coloxyl® | • |

معلومات هامة:

- لا يمكن أن يحدث إدمان مع الباراسيتامول أو الأدوية المضادة للالتهابات.
- من غير المحتمل إدمان الأدوية الأفيونية عند استخدامها على المدى القصير للسيطرة على الألم.
- إذا كنت تستخدم أدوية أفيونية لمدة تزيد عن أسبوعين، تحدث إلى الطبيب أو الصيدلي حيث قد تحتاج إلى تقليل الجرعة ببطء بدلاً من التوقف فجأة.
- كن دائماً على تواصل مع طبيب العائلة، والصيدلي، أو الممرضة بشأن أي شئ يصعب فهمه؛ فهم متواجدون للرد على أية أسئلة أو استفسارات لديك.



لمزيد من المعلومات

إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى إرشاد، اتصل بقسم الصيدلة

مستشفى الميرسي للنساء

هاتف: 03 8458 4666

مستشفى الميرسي بوירبي

هاتف: 03 8754 3546

في حالة الطوارئ، الرجاء الاتصال **000** لاستدعاء الإسعاف أو اذهب لأقرب مستشفى
لصحة ميرسي أو قسم الطوارئ بأي مستشفى أخرى.