

手术后疼痛控制

术后良好的疼痛控制很重要。控制疼痛会让您更舒适并帮助您的恢复。正确地服用止疼药帮助您更有效并安全地控制疼痛。

您需要几种止疼药？

您的医生或药剂师会告知您所需要的止疼药的种类和名称。您可能需要多种药物帮助控制疼痛。不同的止疼药通过不同的方式缓解疼痛。同时服用不同止疼药是安全的并且可以更有效地控制疼痛。

以下列出止疼药的三种主要类型。我们也标出了推荐您使用的种类。

三种止疼药类型分别为：

1. 扑热息痛，例如 Panamax® 或 Panadol®.

扑热息痛对缓解轻微疼痛最有效，尤其是在规律服用的情况下。它也可以用于缓解更加严重的疼痛。当您规律服用扑热息痛时，可以降低对更强效止疼药物的需求。但我们建议您 24 小时内不要服用超过 8 片扑热息痛类药物。

2. 消炎药，例如双氯芬酸 (Voltaren®) 或 布洛芬 (Nurofen® and Rafen®).

消炎药可以帮助止疼，特别是在您有炎症（肿胀）的情况下。消炎药有时会刺激胃部，应当随餐服用。除非有医嘱，我们建议不要连续服用消炎药超过一周。

如果您有哮喘，请务必慎用消炎药或遵循医嘱。如果您有以下状况，您应当停用/禁用消炎药：

- 脱水、胃酸反流或烧心。
- 患有（或曾患有）胃溃疡、肾功能低下。

3. 鸦片类药物，例如羟考酮（安定 Endone®, 奥诺美 OxyNorm®），他喷他多（他喷他多速释片 Palexia IR®, 他喷他多缓释片 Palexia SR®），曲马多（安舒痛锭 APO-Tramadol®）或磷酸可待因 codeine.

鸦片类药物是强力镇痛剂，分为两种类型：

- 速效型（安定（Endone）、奥诺美 (OxyNorm)、安舒痛锭（APO-tramadol）、他喷他多速释片（Palexia IR）、磷酸可待因（Codeine））及
- 缓释型（例如他金(Targin)、奥施康定 (Oxycontin)、他喷他多缓释片（Palexia SR）），最多可提供长达 12 小时的镇痛效果

您开始服用任何新药了吗？

- 所有药物都可能和止疼药起反应。当您开始服用新药时，请告知您的医生或药剂师。他们也需要知晓您当下服用的所有药物。
- 药物包括处方药、中草药及其它非处方药。
- 您可以在药物标签上找到服药剂量及服药时间的说明。
- 过量服用任何药物都可能造成危险或致命。
- 扑热息痛、消炎药及鸦片类药物可以同时服用，以缓解剧烈疼痛。
- 如果您对药物有任何疑问，请咨询您的医生、药剂师或护士。

什么时候该服用止疼药

- 规律服用扑热息痛及消炎药可以帮助止痛，并帮助减少您可能需要服用鸦片类药物的药量。
- 如果医生给您开了缓释型鸦片类药物，您或许也需要在用药前几天规律服用。
- 只有当普通止疼药无效时，您才应当服用速效型鸦片类药物。
- 不要等到疼痛加剧再服用止疼药。
- 强力镇痛剂，例如鸦片类药物，在与扑热息痛及/或消炎药一起服用时，效果最佳。
- 如果您预知一些活动会加剧您的疼痛，例如洗澡或锻炼，请提前 30 分钟到 60 分钟服用止疼药，以降低活动期间的疼痛水平。

如何停止服用止疼药

要停用止疼药，最重要的是要循序渐进。以下四步会帮助确保您的疼痛不会反复。

1. 首先，降低您服用**缓释型鸦片类药物**的频率。如果疼痛没有反复，您可以**停用**此类药物。
2. 然后，降低您服用**速效型鸦片类药物**的频率并**停用**。
3. 如果您的疼痛仍然没有反复，可以开始减少您的消炎药。例如，从每天三次到每天两次到每天一次，最终**停用**。
4. 当您停用所有鸦片类药物及消炎药后，您可以开始减少您的扑热息痛。相较于规律服用扑热息痛，我们建议您按需服用。

如果在家无法控制疼痛怎么办

如果您疼痛加剧或无法控制，您应当：

- 找您的家庭医生（GP），因为您或许需要额外药物；或
- 前往离您最近的医院急诊部。

您的医院或当地药房药剂师可以回答关于您药物的常规问题。

有哪些可能出现的副作用？

不是所有止疼药都适用于全部人群。所有药物都可能出导致副作用及个体反应差异。大部分副作用是轻微、可预见及容易控制的。如果您担心或存有疑虑，请与您的医生、药剂师或家庭医生确认。

服用鸦片类药物常见的副作用包括嗜睡、便秘、恶心或呕吐、口干及头晕。

如果您在服用鸦片类药物期间饮酒，会**加重**副作用。

嗜睡

鸦片类药物可能导致您嗜睡及反应迟缓。请在尝试特定活动例如开车之前，先等待并观察自己的药物反应。如果您刚生产完，请在抱孩子或照顾孩子时额外小心。

恶心或呕吐

止疼药有时会让您感觉恶心。随餐服用药物并充分饮水可以帮助缓解这种感觉。您的医生也可以帮您开药，以缓解严重的恶心反应。

便秘

有些止疼药可能会导致便秘。保持活动量、饮水及在饮食中增加膳食纤维以缓解便秘。

在您服用鸦片类药物的同时，您的医生也可能给您开泻药。规律服用泻药防止便秘，不要等到便秘后再开始服用。

您可以不用处方在当地药房购买以下泻药：

- 乳果糖（Lactulose）
- 多库酯钠（Coloxyl®）
- 多库酯钠及番泻叶（Coloxyl® with Senna）
- 默维可（Movicol®）

如果您担心便秘，请咨询您的医生或药剂师。

重要信息:

- 您不会对扑热息痛或消炎药成瘾。
- 如果只是短期服用鸦片类药物止痛，成瘾的可能性很小。
- 如果您服用鸦片类药物超过两周，请咨询您的医生、药剂师或护士。您可能需要逐渐减量，而非忽然停药。
- 如果您有任何无法理解的信息，请咨询您的医生、药剂师或护士。他们会解答您的任何问题及疑虑。



更多信息

如果您有任何问题或需要进一步建议，请致电我们

部门：药房

Mercy 妇女医院

电话：03 8458 4666

Werribee Mercy 医院

电话：03 8754 3546

紧急情况，请拨打 **000** 呼叫救护车或前往离您最近的 Mercy 医疗机构或其它医院急诊部。