

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΟΝΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ

Ο καλός έλεγχος του πόνου είναι σημαντικός μετά την επέμβαση. Με τον έλεγχο του πόνου θα μπορείτε να νιώθετε άνετα και θα βελτιωθεί η ανάρρωσή σας. Η σωστή λήψη παυσίπονων βοηθά στην αποτελεσματική και ασφαλή διαχείριση του πόνου σας.

Πόσους τύπους παυσίπονων θα χρειαστείτε;

Ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας θα σας ενημερώσει για τα παυσίπονα που θα χρειαστείτε και τους τύπους τους. Μπορεί να χρειαστείτε περισσότερα από ένα φάρμακα που θα συμβάλουν στον έλεγχο του πόνου σας. Κάθε παυσίπονο ανακουφίζει από τον πόνο με διαφορετικό τρόπο. Η ταυτόχρονη λήψη παυσίπονων είναι ασφαλής και μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική στη μείωση του πόνου σας.

Παρακάτω παρατίθενται οι τρεις κύριοι τύποι φαρμάκων που ανακουφίζουν από τον πόνο. Έχουμε επίσης **επισημάνει** αυτά που σας συνιστούμε.

Οι τρεις τύποι φαρμάκων για την ανακούφιση από τον πόνο είναι οι εξής:

1. Παρακεταμόλη όπως Panamax® ή Panadol®.

Η παρακεταμόλη είναι πιο αποτελεσματική για την ανακούφιση από ήπιο πόνο, ιδίως όταν την παίρνετε τακτικά. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση από πιο έντονο πόνο. Όταν παίρνετε παρακεταμόλη τακτικά, μειώνετε την ανάγκη για ισχυρότερα αναλγητικά φάρμακα. Ωστόσο, συνιστούμε να **μην** παίρνετε πάνω από 8 δισκία παρακεταμόλης σε διάστημα 24 ωρών.

2. Αντιφλεγμονώδη όπως δικλοφενάκη (Voltaren®) ή ιβουπροφαίνη (Nurofen® και Rafen®).

Τα αντιφλεγμονώδη βοηθούν στη μείωση του πόνου, ιδίως όταν έχετε φλεγμονή (οίδημα). Μερικές φορές μπορεί να ερεθίσουν το στομάχι και πρέπει να τα παίρνετε με τροφή. Επίσης, συνιστούμε να μην τα παίρνετε για διάστημα μεγαλύτερο από μία εβδομάδα ή να τηρείτε πιστά τις οδηγίες του γιατρού σας.

Αν έχετε **άσθμα**, πρέπει να χρησιμοποιείτε τα αντιφλεγμονώδη με προσοχή ή σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας. Θα πρέπει **να πάψετε να παίρνετε/να μην πάρετε** αντιφλεγμονώδη αν:

- αφυδατωθείτε ή έχετε παλινδρόμηση ή καούρα.
- έχετε (ή είχατε) γαστρικό έλκος ή κακή νεφρική λειτουργία.

3. Οπιοειδή όπως οξυκωδόνη (Endone®, OxyNorm®), ταπενταδόλη (Palexia IR®, Palexia SR®), τραμαδόλη (APO-Tramadol®) ή κωδεΐνη.

Τα οπιοειδή είναι ισχυρά αναλγητικά και διατίθενται σε δύο μορφές:

- άμεσης αποδέσμευσης (Endone®, OxyNorm®, APO-Tramadol®, Palexia IR®, κωδεΐνη) που παρέχουν γρήγορο, βραχυπρόθεσμο έλεγχο του πόνου· και
- βραδείας αποδέσμευσης (Targin®, Oxycontin®, Palexia SR®) που παρέχουν έλεγχο του πόνου επί έως και 12 ώρες.

Αρχίζετε να παίρνετε κάποια νέα φάρμακα;

- Όλα τα φάρμακα μπορούν να αλληλεπιδράσουν με τα παυσίπονα. Ενημερώστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας όταν αρχίζετε να παίρνετε ένα νέο φάρμακο. Επίσης, πρέπει να γνωρίζουν ποια φάρμακα παίρνετε ήδη.
- Στα φάρμακα αυτά μπορεί να περιλαμβάνονται συνταγογραφούμενα φάρμακα, φυτικά συμπληρώματα και φάρμακα που αγοράζετε χωρίς να χρειάζεστε συνταγή γιατρού.
- Στην ετικέτα του φαρμάκου μπορείτε να βρείτε οδηγίες για τον αριθμό των δισκίων που πρέπει να παίρνετε και για το κάθε πότε πρέπει να τα παίρνετε.
- Η λήψη μεγαλύτερης δόσης οποιουδήποτε φαρμάκου από τη συνιστώμενη μπορεί να αποβεί επιβλαβής ή θανατηφόρα.
- Η παρακεταμόλη, τα αντιφλεγμονώδη και τα οπιοειδή μπορούν να ληφθούν μαζί για να βοηθήσουν στη μείωση του έντονου πόνου.
- Αν έχετε οποιαδήποτε απορία για τα φάρμακά σας, ρωτήστε τον γιατρό, τον φαρμακοποιό ή τον νοσηλευτή σας.

Πότε πρέπει να παίρνετε τα παυσίπονά σας

- Πρέπει να παίρνετε τακτικά την παρακεταμόλη και τα αντιφλεγμονώδη φάρμακά σας που βοηθούν στη διαχείριση του πόνου σας. Αυτό μπορεί επίσης να συμβάλει στη μείωση της ποσότητας οπιοειδών φαρμάκων που ίσως χρειαστείτε.
- Αν σας έχει συνταγογραφηθεί ένα οπιοειδές βραδείας αποδέσμευσης, ίσως επίσης χρειαστεί να το παίρνετε τακτικά τις πρώτες ημέρες.
- Τα οπιοειδή άμεσης αποδέσμευσης θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο αν εξακολουθείτε να πονάτε ενώ παίρνετε τα υπόλοιπα βασικά αναλγητικά σας.
- Μην περιμένετε να γίνει έντονος ο πόνος σας για να πάρετε παυσίπονα.
- Τα ισχυρά αναλγητικά, όπως τα οπιοειδή, λειτουργούν καλύτερα όταν τα παίρνετε σε συνδυασμό με παρακεταμόλη και/ή αντιφλεγμονώδη φάρμακα.
- Αν γνωρίζετε ότι μια δραστηριότητα θα αυξήσει τον πόνο σας, όπως το ντους ή η άσκηση, πάρτε το παυσίπονό σας 30 λεπτά έως μία ώρα πριν από τη δραστηριότητα. Αυτό θα βοηθήσει να μειωθεί ο πόνος σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Πώς μπορείτε να σταματήσετε να παίρνετε παυσίπονα

Για να σταματήσετε να παίρνετε παυσίπονα, είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσετε μια σταδιακή προσέγγιση. Τα παρακάτω τέσσερα βήματα θα σας βοηθήσουν να διασφαλίσετε ότι ο πόνος σας θα παραμείνει υπό καλό έλεγχο.

1. Καταρχάς, μειώστε τη συχνότητα λήψης οποιωνδήποτε **οπιοειδών βραδείας αποδέσμευσης**. Αν ο πόνος σας εξακολουθεί να ελέγχεται καλά, μπορείτε να **σταματήσετε** να παίρνετε αυτό το φάρμακο.
2. Στη συνέχεια, μειώστε τη συχνότητα λήψης οποιωνδήποτε **οπιοειδών άμεσης αποδέσμευσης** και ύστερα **σταματήστε** να τα παίρνετε.
3. Αν ο πόνος σας εξακολουθεί να ελέγχεται καλά, μπορείτε να αρχίσετε να μειώνετε τα **αντιφλεγμονώδη** φάρμακά σας. Για παράδειγμα, από τρεις φορές την ημέρα, σε δύο φορές την ημέρα, σε μία φορά την ημέρα και μετά **σταματήστε** να τα παίρνετε.
4. Όταν πάψετε να παίρνετε όλα τα οπιοειδή και τα αντιφλεγμονώδη, μπορείτε να αρχίσετε να μειώνετε τη δόση της παρακεταμόλης σας. Αντί να παίρνετε τακτικά παρακεταμόλη, σας προτείνουμε να την παίρνετε μόνο όποτε χρειάζεται.

Τι πρέπει να κάνετε αν δεν μπορείτε να διαχειριστείτε τον πόνο σας στο σπίτι

Αν ο πόνος σας επιδεινώνεται ή δεν αισθάνεστε ότι τον ελέγχετε, θα πρέπει να κάνετε ένα τα εξής:

- επισκεφτείτε τον οικογενειακό γιατρό σας (GP), επειδή ενδέχεται να χρειάζεστε επιπλέον φάρμακα· ή
- επισκεφτείτε το τμήμα επειγόντων περιστατικών του πιο κοντινού σας νοσοκομείου.

Απαντήσεις για γενικές ερωτήσεις όσον αφορά τα φάρμακά σας μπορεί να σας δώσει το νοσοκομείο σας ή ο τοπικός φαρμακοποιός σας.

Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες;

Δεν είναι όλα τα παυσίπονα κατάλληλα για όλους τους ανθρώπους. Όλα τα φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες και ο κάθε άνθρωπος θα έχει διαφορετικές αντιδράσεις. Οι περισσότερες παρενέργειες είναι ήπιες, προβλέψιμες και εύκολα διαχειρίσιμες. Αν ανησυχείτε ή σας προβληματίζει κάτι, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, τον φαρμακοποιό σας ή τον οικογενειακό γιατρό σας.

Στις συνήθεις παρενέργειες κατά τη λήψη οπιοειδών περιλαμβάνονται η υπνηλία, η δυσκοιλιότητα, η ναυτία ή ο εμετός, η ξηροστομία και η ζάλη.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι παρενέργειες των οπιοειδών **αυξάνονται** όταν/αν πίνετε αλκοόλ.

Υπνηλία

Τα οπιοειδή φάρμακα μπορούν να σας προκαλέσουν υπνηλία και να επιβραδύνουν τον χρόνο αντίδρασής σας. Περιμένετε και δείτε πώς σας επηρεάζει το φάρμακο πριν επιχειρήσετε να επιδοθείτε σε δραστηριότητες όπως η οδήγηση. Αν μόλις γεννήσατε, θα πρέπει να προσέχετε πολύ όταν μεταφέρετε ή κρατάτε το μωρό σας.

Ναυτία ή εμετός

Τα παυσίπονα μπορεί μερικές φορές να σας κάνουν να αισθανθείτε αδιαθεσία ή ναυτία. Η λήψη του φαρμάκου με τροφή και άφθονο νερό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση αυτού του αισθήματος. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας συνταγογραφήσει φάρμακα για την αντιμετώπιση της σοβαρής ναυτίας.

Δυσκοιλιότητα

Ορισμένα παυσίπονα μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα. Ελαχιστοποιήστε το πρόβλημα αυτό παραμένοντας δραστήριοι, πίνοντας νερό και συμπεριλαμβάνοντας φυτικές ίνες στη διατροφή σας.

Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας συνταγογραφήσει καθαρτικά για το διάστημα που παίρνετε κάποιο οπιοειδές φάρμακο. Πρέπει να παίρνετε τα φάρμακα αυτά τακτικά για να αποφύγετε το πρόβλημα και όχι να περιμένετε να πάθετε δυσκοιλιότητα για να πάρετε.

Μπορείτε να αγοράσετε αυτά τα καθαρτικά χωρίς συνταγή από το τοπικό σας φαρμακείο:

- Λακτουλόζη
- Coloxyl® με σέννα
- Coloxyl®
- Movicol®

Αν ανησυχείτε μήπως πάθετε δυσκοιλιότητα, μιλήστε με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

Σημαντικές πληροφορίες:

- Δεν μπορείτε να εθιστείτε στην παρακεταμόλη ή σε αντιφλεγμονώδη φάρμακα.
- Ο εθισμός στα οπιοειδή φάρμακα δεν είναι πιθανός όταν χρησιμοποιούνται για βραχυπρόθεσμη διαχείριση του πόνου.
- Αν χρησιμοποιείτε οπιοειδή φάρμακα για διάστημα μεγαλύτερο από δύο εβδομάδες, μιλήστε με τον γιατρό, τον φαρμακοποιό ή τον νοσηλευτή σας. Ίσως χρειαστεί να μειώσετε τη δόση σας σταδιακά αντί να τη διακόψετε απότομα.
- Πάντα πρέπει να μιλάτε με τον γιατρό, τον φαρμακοποιό ή τον νοσηλευτή σας αν υπάρχει κάτι που δεν καταλαβαίνετε. Είναι πάντα στη διάθεσή σας για να λύσουν οποιαδήποτε απορία ή ανησυχία σας.



Για περισσότερες

Αν έχετε απορίες ή χρειάζεστε περαιτέρω συμβουλές, επικοινωνήστε τηλεφωνικά μαζί μας.

Τμήμα: Τμήμα Φαρμακείου

Γυναικολογικό Νοσοκομείο Mercy [Mercy Hospital for Women]

Τηλέφωνο: 03 8458 4666

Νοσοκομείο Mercy στο Werribee

Τηλέφωνο: 03 8754 3546

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, καλέστε το **000** για ασθενοφόρο ή πηγαίνετε στο πιο κοντινό σας τμήμα επειγόντων περιστατικών της Mercy Health ή άλλου νοσοκομείου.