

УПРАВУВАЊЕ СО БОЛКА ПО ОПЕРАЦИЈА

Добрата контрола на болката е важна по операцијата. Контролата на болката ќе ви овозможи удобност и ќе го подобри вашето закрепнување. Правилното земање лекови против болки помага ефикасно и безбедно да се справите со болката.

Колку видови лекови против болка ќе ви бидат потребни?

Вашиот лекар или фармацевт ќе разговараат за тоа кои лекови против болка ќе ви бидат потребни и какви видови лекови против болка ќе ви бидат потребни. Можеби ќе ви требаат повеќе од еден лек за да ја контролирате болката. Различни лекови против болки ја ублажуваат болката на различни начини. Земањето лекови против болки заедно е безбедно и може да биде поефикасно во намалувањето на болката.

Подолу се наведени трите главни видови лекови за ублажување на болка. Исто така, ги означивме и оние што ви ги препорачуваме.

Трите вида лекови против болки се:

1. Парацетамол како што се Panamax® или Panadol®.

Парацетамолот е најефикасен за ублажување на блага болка, особено кога се зема редовно. Може да се користи и за ублажување на посилна болка. Кога редовно земате парацетамол, ја намалувате потребата од посилни лекови против болки. Меѓутоа, препорачуваме да **не** земате повеќе од 8 таблети парацетамол во период од 24 часа.

2. Антиинфламаторни лекови како што се диклофенак (Voltaren®) или ибупрофен (Nurofen® и Rafen®).

Антиинфламаторните лекови помагаат во намалувањето на болката, особено кога имате воспаление (оток). Понекогаш можат да го иритираат желудникот и треба да се земаат со храна. Исто така, препорачуваме да не се земаат повеќе од една недела или како што ви препорачал вашиот лекар.

Ако имате **астма**, мора внимателно да користите антиинфламаторни лекови или според упатствата на вашиот лекар. Треба **да престанете/не треба да земате** антиинфламаторни лекови ако:

- сте дехидрирани, имаат рефлукс или горушица.
- имате (или сте имале) чир на желудник, нарушена функција на бубрезите.

3. Опиоиди како што се оксикодон (Endone®, OxyNorm®), тапентадол (Palexia IR®, Palexia SR®), трамадол (APO-Tramadol®) или кодеин.

Опиоидите се силни лекови против болки и се достапни во две форми:

- со моментално ослободување (Endone®, OxyNorm®, APO-Tramadol®, Palexia IR®, кодеин) што обезбедува брза, краткотрајна контрола на болката; и
- бавно ослободување (Targin®, Oxycontin®, Palexia SR®) кои обезбедуваат контрола на болката во траење до 12 часа.

Дали почнувате да земате нови лекови?

- Сите лекови можат да реагираат со лекови против болки. Кажете му на вашиот лекар или фармацевт кога ќе започнете со нов лек. Тие исто така треба да знаат кои лекови веќе ги земате.
- Лековите може да вклучуваат рецепти, додатоци во исхраната на билна основа и лекови купени без рецепт.
- Упатствата за бројот на таблети што треба да се земат и кога да се земаат може да ги најдете на етикетата на лекот.
- Земањето поголема доза од препорачаната од кој било лек може да биде штетно или фатално.
- Парацетамол, антиинфламаторни лекови и опиоиди може да се земаат заедно за да се намали силната болка.
- Прашајте го вашиот лекар, фармацевт или медицинска сестра доколку имате какви било прашања во врска со вашите лекови.

Кога да ги земате лековите против болки

- Редовно земајте парацетамол и антиинфламаторни лекови за да ви помогнат во контролирањето на болката. Ова исто така може да помогне во намалувањето на количината на опиоидни лекови што можеби ви се потребни.
- Ако ви е препишан опиоид со бавно ослободување, можеби ќе треба редовно да го земате и овој лек во текот на првите неколку дена.
- Опиоидите со моментално ослободување треба да се користат само ако сè уште чувствувате болка додека ги земате другите редовни лекови против болки.
- Не чекајте болката да се засили пред да земете лекови против болки.
- Силните лекови против болки, како што се опиоидите, најдобро делуваат кога се земаат со парацетамол и/или антиинфламаторни лекови.
- Ако знаете дека некоја активност ќе ја зголеми болката, како што е туширање или вежбање, земете го лекот против болки 30 минути до еден час пред активноста. Ова ќе помогне да се намали болката за време на активноста.

Како да престанете да земате лекови против болки

За да престанете да земате лекови против болки, важно е да користите постепен пристап. Следниве четири чекори ќе ви помогнат да се осигурате дека вашата болка останува добро контролирана.

1. Прво, намалете ја фреквенцијата на земање на **опиоидни лекови со бавно ослободување**. Ако вашата болка продолжи да биде добро контролирана, можете **да престанете** да го земате овој лек.
2. Потоа, намалете ја фреквенцијата на земање на **опиоидни лекови со моментално ослободување**, а потоа **престанете**.
3. Ако болката е сè уште добро контролирана, можете да почнете да ги намалувате **антиинфламаторните** лекови. На пример, од три пати на ден, на два пати на ден, на еднаш дневно, а потоа **престанете**.
4. Кога ќе престанете да ги земате сите опиоиди и антиинфламаторни лекови, можете да почнете да ја намалувате дозата на парацетамол. Наместо да земате парацетамол редовно, ви предлагаме да го земате само по потреба.

Што да направите ако не можете да се справите со болката дома

Ако болката се влошува или не чувствувате дека ја контролирате, треба:

- да го посетите вашиот матичен лекар бидејќи можеби ќе ви бидат потребни дополнителни лекови; или
- да го посетите ургентниот центар во најблиската болница.

Општите прашања во врска со вашите лекови може да ви бидат одговорени од вашата болница или локалниот фармацевт.

Кои се можните несакани ефекти?

Не сите лекови против болки се погодни за секого. Сите лекови можат да предизвикаат несакани ефекти и секој реагира различно. Повеќето несакани ефекти се благи, предвидливи и лесно се контролираат. Доколку сте загрижени или имате прашања, консултирајте се со вашиот лекар, фармацевт или матичен лекар.

Чести несакани ефекти при земање опиоиди вклучуваат поспаност, запек, гадење или повраќање, сува уста и вртоглавица.

Важно е да се напомене дека несаканите ефекти на опиоидите **се зголемуваат** кога/доколку пиете алкохол.

Поспаност

Опиоидните лекови можат да предизвикаат поспаност и да го забават времето на реакција. Почекајте и видете како лекот влијае на вас пред да се обидете со активности како што е возење. Ако штотуку сте се породиле, бидете особено внимателни при носењето или ракувањето со вашето бебе.

Гадење или повраќање

Лековите против болки понекогаш може да ве направат да се чувствувате лошо или мачно. Земањето лекови со храна и многу вода може да помогне во намалувањето на ова чувство. Вашиот лекар може да препише и лекови за лекување на тешко гадење.

Запек

Некои лекови против болки можат да предизвикаат запек. Намалете го ова со тоа што ќе останете активни, ќе пиете вода и ќе вклучите растителни влакна во вашата исхрана.

Вашиот лекар може да ви препише и лаксативи додека земате опиоиден лек. Земајте ги редовно за да спречите запек, наместо да чекате додека да се појави запек.

Можете да ги купите овие лаксативи без рецепт од вашата локална аптека:

- Лактулоза
- Coloxyl® со сена
- Coloxyl®
- Movicol®

Доколку сте загрижени дека ќе добиете запек, консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

Важни информации:

- Не можете да станете зависни од парацетамол или антиинфламаторни лекови.
- Зависноста од опиоидни лекови е малку веројатна кога се користат за краткотрајно справување со болка.
- Доколку користите опиоидни лекови повеќе од две недели, консултирајте се со вашиот лекар, фармацевт или медицинска сестра. Можеби ќе треба полека да ја намалувате дозата, наместо нагло да престанете.
- Секогаш консултирајте се со вашиот лекар, фармацевт или медицинска сестра ако има нешто што не го разбирате. Тие се тука да одговорат на сите ваши прашања или загрижености.



За повеќе информации

Доколку имате какви било прашања или ви требаат дополнителни совети, јавете ни се

Оддел: Фармацевтски оддел

Mercy Hospital for Women

Телефон: 03 8458 4666

Werribee Mercy Hospital

Телефон: 03 8754 3546

Во случај на итна состојба, јавете се на **000** за брза помош или одете во најблиското одделение за итни случаи на Mercy Health или во друга болница.