



## Διαχείριση πόνου μετά από χειρουργική επέμβαση

### Ο καλός έλεγχος πόνου είναι σημαντικός για να αισθάνεστε άνετα και για τη βελτίωση της ανάρρωσής σας

Η σωστή λήψη παυσίπων βοηθάει στην αποτελεσματική διαχείριση του πόνου σας.

Ίσως να συνταγογραφηθεί πάνω από ένα φάρμακο για τον έλεγχο του πόνου σας. Αυτά τα φάρμακα καταπραΰνουν τον πόνο σας με διαφορετικούς τρόπους, είναι ασφαλή να τα πάρετε μαζί και είναι πιο αποτελεσματικά στη μείωση του πόνου σας.

### Υπάρχουν τρία είδη φαρμάκων για την ανακούφιση πόνου:

#### □ Παρακεταμόλη (Paracetamol)

Για παράδειγμα, Panamax<sup>®</sup> ή Panadol<sup>®</sup>.

Η παρακεταμόλη είναι πιο αποτελεσματική για την ανακούφιση ήπιου πόνου, ιδιαίτερα όταν την παίρνετε σε τακτική βάση. Η παρακεταμόλη μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση από πιο έντονο πόνο.

**Η λήψη παρακεταμόλης σε τακτική βάση μπορεί να βοηθήσει να μειώσετε την ποσότητα πιο δυνατών παυσίπων που ίσως χρειάζεστε. Να μην πάρετε περισσότερα από 8 δισκία που περιλαμβάνουν παρακεταμόλη σε ένα 24ωρο.**

#### □ Αντιφλεγμονώδη φάρμακα (Anti-inflammatories)

Για παράδειγμα, diclofenac (π.χ. Voltaren<sup>®</sup>) ή ibuprofen (π.χ. Nurofen<sup>®</sup>).

Τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα βοηθούν να μειώσουν τον πόνο, ιδιαίτερα όταν έχετε φλεγμονή (οίδημα). Τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα ίσως να ερεθίσουν το στομάχι, γι' αυτό θα πρέπει να τα παίρνετε με φαγητό. Τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα δεν πρέπει να τα παίρνετε για περισσότερο από μια εβδομάδα, εκτός κι αν σας συμβουλευσει ο γιατρός σας.

Σταματήστε να παίρνετε αντιφλεγμονώδη φάρμακα αν πάθετε αφυδάτωση, έχετε παλινδρόμηση ή καούρα. Να μην πάρετε αντιφλεγμονώδη φάρμακα αν έχετε (ή είχατε) γαστρικό έλκος, μειωμένη νεφρική λειτουργία. Χρησιμοποιήστε τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα προσεκτικά αν έχετε άσθμα.

#### □ Οπιοειδή Φάρμακα (Opioids)

Για παράδειγμα: οξυκωδόνη (π.χ. Endone<sup>®</sup>, OxyNorm<sup>®</sup>), κωδεΐνη ή τραμαδόλη.

Τα οπιοειδή φάρμακα είναι δυνατά παυσίπων και παρέχονται σε δυο μορφές:

- Άμεσης απελευθέρωσης (για παράδειγμα, Endone<sup>®</sup>, OxyNorm<sup>®</sup>), παρέχοντας γρήγορο, βραχυπρόθεσμο έλεγχο πόνου
- Παρατεταμένης απελευθέρωσης (για παράδειγμα, Targin<sup>®</sup> και Oxycotin<sup>®</sup>), παρέχοντας έλεγχο πόνου μέχρι 12 ώρες.

## Αρχίζοντας ένα νέο φάρμακο

- Όταν αρχίζετε ένα νέο φάρμακο, να πείτε το γιατρό ή φαρμακοποιό σας ποια φάρμακα ήδη παίρνετε, επειδή αυτά ίσως να αλληλεπιδρούν με τα φάρμακά σας για την ανακούφιση πόνου.
- Φάρμακα περιλαμβάνουν συνταγογραφούμενα φάρμακα, φάρμακα φυτικής προέλευσης και φάρμακα που αγοράζετε χωρίς συνταγή γιατρού.
- Μπορείτε να βρείτε οδηγίες για το πόσα δισκία χρειάζεται να πάρετε και πόσο τακτικά να τα παίρνετε στην ετικέτα του φαρμάκου.
- Η λήψη πάνω από την συνιστώμενη δόση οποιουδήποτε φαρμάκου ίσως να είναι επιβλαβής ή θανατηφόρα.
- Μπορείτε να πάρετε παρακεταμόλη, αντιφλεγμονώδη και οπιοειδή φάρμακα μαζί για να μειώσετε έντονο πόνο.
- Ρωτήστε το γιατρό, φαρμακοποιό ή νοσοκόμα σας αν έχετε απορίες σχετικά με τα φάρμακά σας.

## Πότε να πάρετε τα παυσίπονα φάρμακά σας

- Η λήψη παρακεταμόλης και αντιφλεγμονώδη φαρμάκων σε τακτική βάση μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του πόνου σας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να μειώσετε την ποσότητα οπιοειδών φαρμάκων που ίσως θα χρειαστείτε.
- Αν σας έχει συνταγογραφηθεί οπιοειδές φάρμακο σε μορφή παρατεταμένης απελευθέρωσης ίσως να χρειαστεί να το παίρνετε κι αυτό τακτικά για τις πρώτες λίγες ημέρες.
- Τα οπιοειδή φάρμακα σε μορφή άμεσης απελευθέρωσης θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο αν συνεχίζετε να έχετε πόνο ενώ παίρνετε τα άλλα τακτικά παυσίπονά σας.
- Να μην περιμένετε μέχρι ο πόνος σας είναι έντονος πριν να πάρετε τα παυσίπονα φάρμακά σας.
- Τα ισχυρά παυσίπονα, όπως τα οπιοειδή φάρμακα, ενεργούν καλύτερα όταν λαμβάνονται σε συνδυασμό με παρακεταμόλη ή/και αντιφλεγμονώδη φάρμακα.
- Αν γνωρίζετε ότι μια δραστηριότητα θα αυξήσει τον πόνο σας, όπως όταν κάνετε ντους ή σωματική εξάσκηση, να πάρετε τα παυσίπονα φάρμακά σας 30 λεπτά με μια ώρα πριν την δραστηριότητα για να μειώσετε την ένταση του πόνου.

## Πως να σταματήσετε να παίρνετε παυσίπονα φάρμακα

Για να σταματήσετε να παίρνετε παυσίπονα φάρμακα, είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσετε σταδιακή προσέγγιση. Αυτό είναι για να εξασφαλίσετε ότι ο πόνο σας παραμένει υπό έλεγχο.

1. Πρώτα, να μειώσετε το πόσο τακτικά παίρνετε οπιοειδή φάρμακα σε μορφή παρατεταμένης απελευθέρωσης. Αν ο πόνος σας συνεχίζει να είναι υπό καλό έλεγχο, μπορείτε να σταματήσετε αυτό το φάρμακο.
2. Μετά, μειώστε το πόσο τακτικά παίρνετε οπιοειδή φάρμακα άμεσης απελευθέρωσης και μετά σταματήστε.
3. Αν ο πόνος σας είναι ακόμη υπό καλό έλεγχο, μειώστε το πόσο τακτικά παίρνετε αντιφλεγμονώδη φάρμακα. Για παράδειγμα, από τρεις φορές την ημέρα, σε μια φορά την ημέρα και μετά σταματήστε.
4. Όταν δεν παίρνετε πλέον αντιφλεγμονώδη φάρμακα να μειώσετε πόσο τακτικά παίρνετε παρακεταμόλη ή να την παίρνετε μόνο όταν την χρειάζεστε αντί σε τακτική βάση.

## Τι να κάνετε αν ο πόνος σας δεν είναι υπό έλεγχο στο σπίτι

Αν χρειάζεστε επιπλέον φάρμακα ή αν δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε τον πόνο σας στο σπίτι, επισκεφτείτε το γενικό παθολόγο σας (GP).

Αν έχετε αυξανόμενο ή έντονο πόνο που δεν αντιμετωπίζεται με τα παυσίπονα φάρμακά σας, θα πρέπει να επισκεφτείτε τον γενικό παθολόγο σας ή το πλησιέστερο τμήμα έκτακτων περιστατικών.

Γενικές ερωτήσεις σχετικά με τα φάρμακά σας μπορούν να απαντηθούν από το νοσοκομείο σας ή το φαρμακοποιό σας.

## Πιθανές παρενέργειες

Όλα τα φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες. Όλοι αντιδρούν διαφορετικά. Οι περισσότερες παρενέργειες είναι ήπιες, προβλέψιμες και αντιμετωπίζονται εύκολα.

Τα παυσίπονα φάρμακα δεν είναι κατάλληλα για όλους. Αν έχετε ανησυχίες ή ανησυχείτε για τις παρενέργειες, παρακαλούμε να μιλήσετε με το γιατρό, φαρμακοποιό ή γενικό παθολόγο σας (GP).

Συνηθισμένες παρενέργειες όταν παίρνετε οπιοειδή φάρμακα περιλαμβάνουν υπνηλία, δυσκοιλιότητα, ναυτία ή εμετό, ξερό στόμα και ζαλάδα.

Η κατανάλωση αλκοόλ ενώ υπό την επιρροή ενός οπιοειδούς φαρμάκου ίσως να αυξάνει τις παρενέργειες του φαρμάκου.

## Υπνηλία

Τα οπιοειδή φάρμακα ίσως να σας φέρουν υπνηλία και μειώνουν τον χρόνο αντίδρασης. Να περιμένετε να δείτε πως τα φάρμακα σας επηρεάζουν πριν να προσπαθήσετε δραστηριότητες όπως την οδήγηση.

Αν έχετε γεννήσει πρόσφατα, να προσέχετε περισσότερο όταν κρατάτε το μωρό σας.

## Ναυτία ή εμετός

Τα παυσίπονα φάρμακα ίσως να σας κάνουν να αισθάνεστε άρρωστος/η ή να έχετε ναυτία. Η λήψη των φαρμάκων με το φαγητό και αρκετό νερό ίσως να βοηθήσει με αυτή την αίσθηση.

Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να συνταγογραφήσει φάρμακα για σοβαρή ναυτία.

## Δυσκοιλιότητα

Μερικά παυσίπονα φάρμακα ίσως να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα. Η σωματική δραστηριότητα, να πίνετε νερό και η κατανάλωση φυτικών ινών στη διατροφή σας θα βοηθήσει να μειώσετε τη δυσκοιλιότητα.

Ο γιατρός σας ίσως να συνταγογραφήσει καθαρτικό ενώ παίρνετε οπιοειδή φάρμακα. Το καλύτερο είναι να παίρνετε ένα καθαρτικό σε τακτική βάση για να αποφύγετε τη δυσκοιλιότητα, αντί να παίρνετε το καθαρτικό όταν είστε δυσκοίλιοι.

Αν ανησυχείτε ότι θα έχετε δυσκοιλιότητα μιλήστε με το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.

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

- Lactulose
- Coloxyl και Senna®
- Coloxyl®
- Movicol®

## Παρακαλούμε να θυμάστε

- Δεν μπορείτε να εθιστείτε σε παρακεταμόλη ή αντιφλεγμονώδη φάρμακα.
- Ο εθισμός σε οπιοειδή φάρμακα δεν είναι πιθανός όταν χρησιμοποιούνται για βραχυπρόθεσμη διαχείριση πόνου.
- Αν χρησιμοποιείτε οπιοειδή φάρμακα για περισσότερο από δυο εβδομάδες, παρακαλούμε να μιλήσετε με το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας επειδή ίσως να χρειαστεί να μειώσετε τη δόση σας σιγά σιγά αντί να σταματήσετε απότομα.
- Αν έχετε περαιτέρω απορίες ή αν είναι κάτι το οποίο δεν καταλαβαίνετε, παρακαλούμε να ρωτήσετε το γιατρό, φαρμακοποιό ή τη νοσοκόμα σας.

### Περαιτέρω πληροφορίες

Αν έχετε ερωτήσεις σχετικά με αυτές τις πληροφορίες, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το:

#### Τμήμα Φαρμακείου

Mercy Hospital for Women  
Τηλέφωνο: 03 8458 4666

Werribee Mercy Hospital  
Τηλέφωνο: 03 8754 3541

### Ευχαριστίες

Παραγωγή του Τμήματος Φαρμακείου MHVL  
Ημερομηνία παραγωγής: Ιούνιος 2018

Ημερομηνία τελευταίας αναθεώρησης:  
Σεπτέμβριος 2020

Ημερομηνία για αναθεώρηση: Σεπτέμβριος 2022

Αυτό το έγγραφο παρέχει γενικές πληροφορίες μόνο και δεν έχει σκοπό να αντικαταστήσει συμβουλές σχετικά με την υγεία σας από ειδικευμένο ιατρό. Αν ανησυχείτε για την υγεία σας, θα πρέπει να ζητήσετε συμβουλές από ειδικευμένο ιατρό.