



KAREN – Managing your pain after surgery

တၢ်အံးကွၢ်ကွၢ်ကွၢ်တၢ်ပူၤလီၤတၢ်ဆါဖဲတၢ်ကွဲးကါသးဝံၤအလီၢ်ခံ

တၢ်ပာဆၢကတီၢ်တၢ်ဆါလၢအဂ့ၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ၤဒိၣ်ဒ်သိးန့ၣ်အိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဒီးတၢ်ဆါကကိညၢ်ဂ့ၤထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်တၢ်ဆါကသံၣ်လၢအဘၣ်ဒီးလီၢ်တၢ်န့ၣ်ကမၤစၢၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤနၤကသံၣ်တဘျုးမံၤလၢကမၤစၢၤဒီးမၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်တဖၣ်မၤစၢၤဝဲတၢ်ဆါလၢကျဲၤလီၤဆီအယံ

ကသံၣ်မၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါအိၣ်သၢကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

□ Paracetamol

အဒိ, Panamax[®] or Panadol[®].

Paracetamol မ့ၢ်ကသံၣ်လၢကမၤစၢၤတၢ်ဆါလၢအဆါဆံးဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်အီၤဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးအိၣ်အီၤသ့စ့ၢ်ကိးဖဲတၢ်ဆါနးအဆါကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. နအိၣ်ကသံၣ်ဖၣ်ရၣ်စံၣ်တမိအံၤထီၣ်ဘိန့ၣ်, ကမၤစၢၤနၤလၢနတၢ်ဆါလၢအဆါနးတဖၣ်ကဆါစ့ၤလီၤန့ၣ်လီၤ. တဘၣ်အိၣ်အီၤအါန့ၣ်ယိးဖျၢၣ်လၢခံဆဲလွံၢ်န့ၣ်ရံၢ်အတီၢ်ပူၤဘၣ်.

□ Anti-inflammatories

အဒိ, diclofenac (Voltaren[®]) or ibuprofen (Nurofen[®] and Rafen[®]).

Anti-inflammatories မၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါ, လီၤဆီဒ်တၢ်ဖဲတၢ်ဆါညိးထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်အဝဲအံၤမၤဆါနဟၢဖၢသ့အယံနကဘၣ်အိၣ်အီၤဖဲတၢ်ဆါအိၣ်အိၣ်လၢနဟၢဖၢပူၤတမံၤမံၤလီၤ. ကသံၣ်အဝဲအံၤနတဘၣ်အိၣ်အီၤအါန့ၣ်တန့ၣ်ဘၣ်မ့ၢ်သရၣ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နၤမ့ၢ်ဆဲးအိၣ်အီၤတက့ၢ်. ပတုာ်ကွၢ်နအိၣ်ကသံၣ်အဝဲအံၤဖဲန့ၣ်မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနထံသံးနိသံး, အိၣ်ဒီးတၢ်သးကီၢ်အူအခါတက့ၢ်. တဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်အဝဲအံၤလၢနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကဖုတၢ်ဆါမ့ၢ်စ့ၤ, ကလုာ်တမၤတၢ်စ့ၤစ့ၤဘၣ်မ့ၢ်စ့ၤဒီးနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးန့ၣ်အိၣ်ကသံၣ်အဝဲအံၤလၢတၢ်ပလီၢ်သးအပူၤတက့ၢ်.

□ Opioids

အဒိ: oxycodone (Endone[®], OxyNorm[®]), taentadol (Palexia IR[®], Palexia SR[®]), tramadol (APO-Tramadol[®]) or codeine

Opioids မ့ၢ်ကသံၣ်လၢအဆူၣ်လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါန့ၣ်အိၣ်ဟဲဝဲခံကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

- ကသံၣ်လၢအသဟီၣ်ဆူၣ် Endone[®], OxyNorm[®], APO-Tramadol[®], Palexia IR[®]), န့ၣ်ကမၤစၢၤနတၢ်ဆါစ့ၤလီၤလၢတၢ်ဆါကတီၢ်စ့ၤန့ၣ်လီၤ.
- ကသံၣ်လၢအသဟီၣ်စ့ၤဒ်အမ့ၢ်Targin[®], Oxycontin[®], Palexia SR[®]), န့ၣ်ကမၤစၢၤနတၢ်ဆါလၢတၢ်ဆါကတီၢ်အါတုၤလၢဆဲခံန့ၣ်ရံၢ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

တစ်စထီအိကသံလ်လါအသီ

- နမ့စထီအိကသံလ်အသီတခါခါန့ၣ်,နကဘၣ်တဲနကသံလ်သရၣ်မ့တမ့ၣ်ပုၤဆါကသံလ်လါနအိတၢ်ကသံလ်လါအမၤစၢၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကသံလ်လါသရၣ်ဘၣ်ကွဲးန့ၣ်လံာ်တၢ်ပျဲ,ကသံလ်လါသ့ၣ်ကံၣ်ဝဲနီၤကသံလ်လါနလဲၤပုၤအိအိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နယုကွၢ်ဖးကသံလ်အကျိၤကျဲလါနကဘၣ်အိအိပျဲၤဖျါၣ်,နကဘၣ်အိအိအခါဖဲလဲၣ်လါကသံလ်အဒါလီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမ့အိကသံလ်အါန့ၣ်ဒီးတၢ်မၤနအိအိန့ၣ်အဝဲကမၤဆါန့ၣ်သ့ၣ်မ့တမ့ၣ်တုၤနသံသ့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- Paracetamol, anti-inflammatories and opioidsကသံလ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤနအိအိတပူၤယီၤသ့ၣ်လါကမၤစၢၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- သံကွၢ်နကသံလ်သရၣ်,ပုၤလါအဆါကသံလ်မ့တမ့ၣ်ကသံလ်သရၣ်မ့ၣ်လါနမ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ယးဒီးကသံလ်လါနကအိအိတဖၣ်တက့ၢ်.

အဆါကတီၢ်ဖဲလဲၣ်လါနကဘၣ်အိကသံလ်လါကမၤစၢၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါလဲၣ်.

- ဖဲနမ့အိကသံလ် paracetamol and anti-inflammatory ထီၣ်န့ၣ်ကမၤစၢၤစၢၤလီၤနတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.
- နမ့အိကသံလ်လါကမၤစၢၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါကယီၤကယီၤတကလုာ်န့ၣ်နကဘၣ်အိအိထီၣ်တဘျီးသီန့ၣ်လီၤ.
- ကသံလ်လါအသဟီၣ်ဆူၣ်တကလုာ်အံၤတၢ်ကဘၣ်သူၤအိဖဲနတၢ်ဆါအကတီၢ်ဒီးဖဲနအိကသံလ်လါအမၤစၢၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါအဂၤအခါလီၤ.
- တဘၣ်အိၣ်ခိးတၢ်တၢ်ဆါတုၤနတုၤတကဲလါဘၣ်မၣ်အိကသံလ်တစ့ၤ.
- ကသံလ်လါအဆူၣ်လါကမၤစၢၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါ,ဒ်အမ့ၣ်opioidsန့ၣ်အဝဲမၤတၢ်ဖဲနမ့အိအိယုာ်ဒီးကသံလ်လါအမ့ၣ် paracetamol and/or anti-inflammatoryသ့ၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၣ်သ့ၣ်ညါလါနမ့ၣ်ဟူးစဲၤလါကမၤဆါနးထီၣ်နတၢ်ဆါဖဲနမ့ၣ်လုာ်ထံမ့တမ့ၣ်ဟူးစဲၤတခါခါန့ၣ်အိဆိတ်စၢၤကသံလ်လါသါဆံမံးနးအတီၢ်ပူၤတချုးလါနဟူးစဲၤဒီးအခါတက့ၢ်.

ကပတုၤအိကသံလ်မၤစၢၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါတဖၣ်ဒ်လဲၣ်.

လါနကပတုၤအိကသံလ်န့ၣ်တၢ်အရူၤဒိၣ်မးလါနကဘၣ်သ့ၣ်ညါလါနတၢ်ဆါအံၤဆါစၢၤစၢၤလီၤအခါတက့ၢ်.

၁. အခိၣ်ထံးတပတီၢ်,အိစၢၤစၢၤလီၤကသံလ်လါနအိဒီးနတၢ်ဆါမ့ၣ်တဆါအါအါလါန့ၣ်ပတုၤကွံာ်အိတက့ၢ်.
၂. ခံပတီၢ်တပတီၢ်အိစၢၤစၢၤလီၤကသံလ်လါအဆူၣ်တကလုာ်လါအမၤစၢၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါဝံၤဒီးပတုၤကွံာ်အိတက့ၢ်.
၃. နတၢ်ဆါမ့ၣ်တဆါအါအါလါန့ၣ်,အိစၢၤစၢၤလီၤကသံလ်anti-inflammatory တက့ၢ်.အဒိနမ့အိတနံၤသါဘျီန့ၣ်အိက့ၤအိခံဘျီ,ဒီးနမ့အိတနံၤတဘျီန့ၣ်ပတုၤကွံာ်အိတက့ၢ်.
၄. နမ့ၣ်တအိလါကသံလ် anti-inflammatory န့ၣ်,အိစၢၤစၢၤစၢၤလီၤစၢၤကိးကသံလ်Paracetamol ဒီးအိအိဖဲနမ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အိအိတက့ၢ်.

ဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ်အခါနကီၤတၢ်ဆါမ့ၢ်တကိညါန့ၣ်နကလၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤအိၣ်ကသံၣ်န့ၣ်,မ့တမ့ၢ်နတၢ်ဆါလၢနကီၤအီၤမ့ၢ်တကဲလၢဘၣ်န့ၣ်,လဲၤထံၣ်လိၣ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

ဖဲနတၢ်ဆါမ့ၢ်နးထီၣ်မ့တမ့ၢ်နအီၤကသံၣ်ဘၣ်ဆၣ်တကိညါဘၣ်န့ၣ်,နကဘၣ်လဲၤထံၣ်လိၣ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်စ့ၢ်စီၢ်အူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအအိၣ်ဘူးဒီးနဟံၣ်တဖျါၣ်ဖျါၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးနလီၤကဝီၤပုၤဖီၣ်ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်စံးဆၢတၢ်သံကွၢ်ယိယိဖိတဖၣ်ဘၣ်သးဒီးနကသံၣ်အဂ့ၢ်သ့လီၤ.

တၢ်လၢအကမၤဘၣ်ဒီးနၤသ့သ့ၣ်တဖၣ်

ကသံၣ်ကိးကလုၢ်ကထီၣ်တၢ်မၤဘၣ်ဒီးတၢ်သ့ဝဲလီၤ.ပုၤကိးဂၤအတၢ်ခီဆါလီဆီဝဲန့ၣ်လီၤ. အါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်လၢအစၢ်,ဒီးတၢ်တယၢ်ဆိပၢ်တဖၣ်အယိတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဘၣ်ညီန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်မၤစ့ၢ်လီၤတၢ်ဆါန့ၣ်တဂ့ၢ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်ဘၣ်.နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တမံၤမံၤန့ၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်,ပုၤဖီၣ်ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် GP တက့ၢ်.

တၢ်လၢအညီန့ၢ်ကဲထီၣ်သးဖဲနမ့ၢ်အီၤကသံၣ် Opioids တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မဲၣ်ခံးသ့,တၢ်ဟၢဖၢကျါ,သးကလဲၣ်ဒီးဘၣ်သးဘျီ,ကီၢ်ပုၤယုထီၣ်ဒီးခိၣ်မူၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အီၤသးဖဲနအီၤကသံၣ် opioid အခါအံၤန့ၣ်,အဝဲကဟ့ၣ်အါထီၣ်နၤကသံၣ်အတၢ်မၤဘၣ်ဒီးနၤလၢအဂၤတကဟံၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မဲၣ်ခံးသ့

ကသံၣ် Opioids ကဒုးမဲၣ်ခံးသ့နမဲၣ်ဒီးနဟူးဝဲၤကစ့ၢ်လီၤကယိကယိ,အိၣ်ခိးကွၢ်တစီၢ်ဖိကသံၣ်ကဒုးဘၣ်ဒီးနၤတချုးလၢနနီၤသိလ့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဖျါၣ်ဖိသီသီန့ၣ်ဒီးနကဘၣ်ကွၢ်ထွဲလီၤနသးအါဒိၣ်ဖဲနစိၣ်ဖိသ့ၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟံးတၢ်ဖီၣ်ဖိသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သးကလဲၣ်ဒီးဘၣ်သးဘျီ

ကသံၣ်မၤစ့ၢ်လီၤတၢ်ဆါတဖၣ်တဘျီတခိၣ်နကတူၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သးကလဲၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.အီၤတၢ်အိၣ်တမံၤမံၤမ့ၢ်ဝံၤမၣ်ဒီးအီၤကသံၣ်ဒီးအီၤထံအါအါတက့ၢ်.နကသံၣ်သရၣ်ကမၤစၢၤနၤလၢနကဘၣ်ပုၤကသံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟၢဖၢကျါ

ကသံၣ်မၤစ့ၢ်လီၤတၢ်ဆါတနီၤကဲထီၣ်တၢ်ဟၢဖၢကျါသ့န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, အီၤထံမ့ၢ်အါဒီးတၢ်အိၣ်လၢကမၤစၢၤဒ်သီးနဟၢဖၢကလီၤပျဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နဒီးကထၢၣ်ကမၤနပုၤကသံၣ်လၢအမၤလီၤပျဲၣ်နဟၢဖၢဖဲနအီၤကသံၣ် Opioids အခါန့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်မ့ၢ်အိၣ်လၢနဟၢဖၢကျါဒီးတဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ် ပုၤဖီၣ်ကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. ကသံၣ်လၢအမ့ၢ် Laxatives တလိၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ကဘၣ်ကွဲးန့ၢ်နလံာ်တၢ်ပျဲလၢနကပုၤအီၤဘၣ်.နပုၤလၢနနီၢ်ကစၢ်သ့လီၤ.အဒိကသံၣ်ဒ်အမ့ၢ်

- Lactulose
- Coloxyl and Senna®
- Coloxyl®
- Movicol®

ဝံသးစူၤတီၢ်နီၣ်

- ခိဖျိလၢနအိကသံၣ် Paracetamol မ့တမ့ၢ် Anti-inflammatories အယိ, အဝဲတကဲထီၣ်တၢ်လုၢ်တၢ်လၢ်ထီၣ်တၢ်လၢ်နကဘၣ်အိအိန့ၣ်ဘၣ်.
- တၢ်ကဲထီၣ်တၢ်လုၢ်တၢ်လၢ်ထီၣ်တၢ်လၢ်နကအိကသံၣ် opioid ဝဲတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖျၢၣ်ကိၣ်န့ၣ်ဘၣ်.
- နမ့ၢ်အိကသံၣ် opioid အါန့ၢ်ခံန့ၣ်ဒီး တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ် ပုၤဖီၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဒ်သိးကမၤလီၤစ့ၤကသံၣ်ကယိကယိ ဂ့ၢ်န့ၢ်ဒ်အိၣ်ပတုၣ်အိၣ်သတူၢ်ကလၢ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢ်နတနၢ်ပၢ်မ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤန့ၣ်ဒီးဝံသးစူၤသံးကွၢ်ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်, ကသံၣ်သရၣ်လၢအဖီၣ်ကသံၣ် ဒီး သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ထွဲနၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအူညါ
 ဝဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်ဝဲအံၤန့ၣ်ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်-ကသံၣ်ကျး ဝဲၤကျိၤ

Mercy ဝိၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ် ကသံၣ်ကျး
 လီၤတဲစိး: ၀၃ ၈၄၅၈ ၄၆၆၆

ဝဲၤရဲၤတၢ်မၤစံၣ်တၢ်ဆါဟံၣ် ကသံၣ်ကျး
 လီၤတဲစိး: ၀၃ ၈၇၅၄ ၃၅၄၁

Acknowledgements

Produced by: Pharmacy MHVL
 Date produced: June 2018
 Date of last review: September 2022
 Date for review: September 2024

လၢ်တဘျီအံၤဟ့ၣ်ထဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအညါန့ၢ်မၤအသးဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢနကဘၣ်ဆိတလဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့လၢနကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်.နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့န့ၣ်နကဘၣ်ထံၣ်ဒီးယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢနကသံၣ်သရၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.