



Справување со болки после операција

Добрата контрола на болките е важна за вашата удобност и го подобрува вашето закрепнување.

Правилното земање на лекови против болки помага ефикасно да се справите со болките.

Заради контрола на вашите болки може да ви бидат дадени повеќе лекови. Бидејќи тие лекови ги намалуваат болките на различни начини, безбедно е да се земаат заедно и тоа може да биде поефикасно во намалувањето на вашите болки.

Постојат три вида лекови против болки:

□ **Парацетамол**

На пример, Panamax® или Panadol®.

Парацетамолот е најефикасен за намалување на мали болки, особено кога се зема редовно. Парацетамолот може да се користи и против посилни болки.

Редовното земање на парацетамол може да помогне да се намали количеството на посилни лекови против болки што можеби ви требаат. Не земајте повеќе од 8 таблети што содржат парацетамол во период од 24 часа.

□ **Лекови против воспаленија (Anti-inflammatories)**

На пример, диклофенак (на пример, Voltaren®) или ибупрофен (на пример, Nurofen®).

Лековите против воспаленија помагаат да се намалат болките, особено кога имате некое воспаление (оток). Бидејќи лековите против воспаленија може да го надразнат stomакот, треба да се земаат со храна. Лековите против воспаленија не треба да се земаат подолго од една недела, освен по препорака од вашиот доктор.

Престанете да земате лекови против воспаленија ако станете дехидрирани или имате стомачни „киселини“ (reflux, heartburn). Не земајте лекови против воспаленија ако имате (или сте имале) чир во stomакот (gastric ulcer) или ако вашите бубрези не работат добро. Бидете внимателно со земањето лекови против воспаленија ако имате астма.

□ **Опиоиди**

На пример: оксикодон (на пример, Endone®, OxyNorm®), кодеин или трамадол.

Опиоидите се силни средства против болки и ги има во две форми:

- со моментално дејство (на пример, Endone[®], OxyNorm[®]), овозможувајќи брза и краткотрајна контрола на болките
- со бавно дејство (на пример, Targin[®] и Oxycontin[®]), овозможувајќи контрола на болките до 12 часа.

Почнување на земање нов лек

- Кога почнувате да користите некој нов лек, речете му на вашиот доктор или аптекар кои лекови веќе ги земате, бидејќи тие може да содејствуваат со вашите лекови против болки.
- Лековите може да вклучуваат лекови на рецепт, хербални додатоци и лекови во слободна продажба.
- На етикетата на лекот може да најдете упатство колку таблети треба да земате и колку често.
- Земање доза на кој и да е лек поголема од препорачаната може да биде штетно или фатално.
- Парацетамолот, лековите против воспаленија и опиоидите може да се земаат заедно за да се намалат силните болки.
- Прашајте го вашиот доктор, аптекар или медицинска сестра ако имате прашања во врска со вашите лекови.

Кога да земате лекови против болки

- Редовното земање на парацетамол и лекови против воспаленија може да ви помогне да се справите со болките. Исто така, тоа може да помогне да се намали количеството на опиоидниот лек што можеби ви е потребен.
- Ако ви бил препишан опиоид со бавно дејство, може да треба да го земате редовно првите неколку дена.
- Опиоидите со моментално дејство треба да се користат само ако и натаму имате болки иако редовно ги земате вашите други лекови против болки.
- Не чекајте болките да станат многу силни за да земете лекови против болки.
- Силните лекови против болки, како што се опиоидите, најдобро делуваат кога се земаат во комбинација со парацетамол и/или лекови против воспаленија.
- Ако знаете дека некоја активност – на пример, туширање или вежбање - ќе ви ги зголеми болките, земете го вашиот лек против болки 30 минути до еден час пред таа активност за да се намалат болките.

Како да се прекине земањето на лекови против болки

За да престанете да земате лекови против болки, важно е тоа да го правите постепено. Тоа ќе направи вашите болки да останат под контрола.

1. Најнапред почнете поретко да земате кој и да е опиоиден лек со бавно дејство. Ако болката остане под контрола, може да престанете да го земате тој лек.
2. Потоа поретко земајте кој и да е опиоиден лек со моментално дејство, а потоа престанете да го земате.

3. Ако вашите болки и натаму се добро контролирани, проретчувајте колку често земате кој и да е лек против воспаленија. На пример, од трипати дневно на двапати дневно, па на еднаш дневно и на крај престанете да го земате лекот.
4. Кога повеќе не земате ниеден лек против воспаленија, проретчете го земањето на парацетамол или земајте го само кога треба, а не редовно.

Што да правите ако вашите болки не се под контрола дома

Ако ви требаат повеќе лекови или ви е тешко да ја контролирате болката, посетете го вашиот доктор по општа пракса (GP).

Ако болките стануваат посилни или имате силни болки кои не попуштаат иако го земате вашиот лек против болки, треба да отидете кај вашиот лекар по општа пракса или во најблиското болничко одделение за итни случаи (emergency).

На општи прашања за вашите лекови одговори може да дадат вашата болница или локалниот аптекар.

Можни контраиндикации

Сите лекови може да предизвикаат контраиндикации (side effects). Секој реагира поинаку. Повеќето контраиндикации се благи, предвидливи и со нив лесно се излегува на крај.

Има лекови против болки што некои луѓе не ги поднесуваат. Ако имате некој проблем или ве загрижуваат контраиндикациите, ве молиме проверете со вашиот доктор, аптекар или лекар по општа пракса.

Вообичаени контраиндикации кога земате опиоиден лек вклучуваат: дремливост, запек, гадење или повраќање, сува уста и вртоглавица.

Пиенњето алкохол додека трае дејството на некој опиоиден лек може да ги засили контраиндикациите на лекот.

Дремливост

Опиоидните лекови може да ве направат дремливи и да ги забават вашите реакции. Почекајте и видете како лекот влијае врз вас пред да се обидете да правите нешта како што е возењето.

Ако штотуку сте се породиле, бидете дополнително внимателни кога го носите вашето бебе или правите нешто со него.

Гадење

Лековите против болки понекогаш може да направат да ви се лоши или да ви се гади. Земањето лекови со јадење и пиенњето многу вода може да го намали тоа чувство.

Исто така, вашиот доктор може да препише лек против силно чувство на гадење.

Запек

Некои лекови против болки може да предизвикаат запек. Останувањето активен/активна, пиењето вода и присуството на растителни влакна (fibre) во исхраната може да помогне да се намали запекот.

Исто така, вашиот доктор може да ви препише лаксативи додека земате некој опиоиден лек. За да не се добие запек, најдобро е лаксатив да се зема редовно, наместо да се зема кога веќе се има запек.

Ако ве загрижува дека може да добиете запек, разговарајте со вашиот доктор или аптекар.

Овие лаксативи може да ги купите без рецепт во вашата локална аптека:

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

Ве молиме запаметете

- Не може да станете зависник од парацетамол или лекови против воспаленија.
- Не е веројатно дека ќе станете зависник од опиоидни лекови кога ги користите за краткорочно справување со болки.
- Ако опиоидни лекови користите подолго од две недели, разговарајте со вашиот доктор или аптекар, бидејќи може треба дозата да ја намалувате постепено, а не наеднаш да престанете да го земате лекот.
- Ако имате други прашања или нешто не разбирате, ве молиме прашајте го вашиот доктор, аптекар или медицинска сестра.

Повеќе информации

Ако имате прашања во врска со овие информации, ве молиме стапете во контакт со:

Pharmacy Department

Mercy Hospital for Women
Телефон: 03 8458 4666

Werribee Mercy Hospital
Телефон: 03 8754 3541

Белешки

Подготвено од: Pharmacy MHVL

Датум на издавање: Јуни 2018

Датум на последна ревизија: Септември 2020

Датум за ревизија: Септември 2020

Овој документ дава само општи информации и негова цел не е да биде замена за совети за вашето здравје од квалификувано здравствено лице.

Ако сте загрижени за вашето здравје, треба да побарате совет од квалификувано здравено лице.