

التحكم في الألم بعد جراحة

استخدام الدواء الأفيوني

- استخدم الأدوية الأفيونية فقط للألم الخارق الشديد الذي لا يمكن السيطرة عليه بالأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية (Over the counter, OTCs) وعندهما يبدأ الألم في التحسن، توقف عن استخدام الأدوية الأفيونية أو قلل من استخدامها
- لا تستخدم الأدوية الأفيونية في نفس الوقت مع الكحول أو البنزوديازيبينات أو مرخيات العضلات أو الأدوية المساعدة على النوم أو الأدوية الأخرى التي يمكن أن تسبب النعاس إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل، فإن استخدام الدواء الأفيوني قد يسبب ضرراً على الجنين، ويتضمن هذا متلازمة الانسحاب من المخدرات عند الأطفال حديثي الولادة
- تحدث إلى طبيب أسنانك عن وصفة طبية للنالوكسون، وهو دواء يعكس بشكل مؤقت الآثار الخطيرة لجرعة زائدة من المواد الأفيونية



الأدوية الأفيونية الأكثر شيوعاً

الاسم التجاري	الاسم الجنسي
Tylenol® #3*, Tylenol® #4*	كودين
Duragesic®*	فينتаниل
Vicodin®, Norco®*	هيدروكودون
Dilauidid®	هيدرومورفون
Methadose®	ميثادون
MS Contin®, Kadian®	مورفين
Percocet®, OxyContin®	أوكسيكودون
Opana®	أوكسيمورفون
Ultram®, Ultracet®*	ترامادول

*يحتوى على أسيتامينوفين (Tylenol®) توخّ الحذر إذا كنت تتناول أسيتامينوفين



فهم ألم الجراحة

- الهدف من التعامل مع الألم هو أن تستطيع القيام بأنشطة الحياة اليومية مثل:
 - تناول الطعام
 - النوم
 - التنفس بعمق
 - المشي
- الشعور بالألم بعد الجراحة أمر طبيعي
 - وبينما يشعر كل شخص بالألم بشكل مختلف، عادةً ما يكون ألم الجراحة هو الأسوأ خلال أول يومين إلى 3 أيام من الجراحة ثم يبدأ في التحسن
- يمكن السيطرة على الألم بشكل جيد عن طريق وضع جدول لتناول أدوية OTC، مثل أسيتامينوفين (Tylenol[®]) أو إيبوبروفين (Motrin[®], Advil[®])
- يمكن أن تساعد إضافة خيارات غير دوائية لخطة التعامل مع المك في علاج الألم بنجاح

تم إعداد المعلومات في هذا المنشور بواسطة منظمة OPEN استناداً إلى المريض العادي. ومحتوى هذا المنشور لا يحل محل استشارة مقدم رعايتك الصحية. ينبغي مناقشة الأسئلة المتعلقة بهذه الوثيقة أو بحالتك أو علاجك مع مقدم رعايتك الصحية.

تناقش مع الجراح الخاص بك بشأن:

الأدوية والمواد

ارجع إلى الجراح الخاص بك واطلب توصيات حول كيفية تناول أدوينك قبل الجراحة بما في ذلك

- الكحول
- التبغ
- مضادات الاكتئاب (مثل Prozac[®] أو Celexa[®])
- الأدوية المساعدة على النوم (مثل Ambien[®] أو Seroquel[®])
- البنزوديازيبينات (مثل Valium[®] أو Klonopin[®] أو Xanax[®])
- المنشطات (مثل Adderall[®] أو Vyvanse[®] أو Ritalin[®])
- الأدوية الأفيونية (أوكسيكودون، Norco[®], Vicodin[®])
- أي مواد أخرى (مثل الماريجوانا، الكوكايين، الميثامفيتامين)

توقعات الألم

- ما نوع الألم الذي ستشعر به
- المدة المتوقعة استمرار الألم خلالها
- ما ينبغي لك القيام به إذا لم تتم السيطرة على الألم

الخيارات غير الدوائية

- توجد أساليب عديدة لعلاج الألم بنجاح.
 - أمثلة:

- التأمل
- التنفس اليقظ
- القراءة
- جولات تمشية قصيرة
- الضمادات
- الصاغطة
- التلاج



استخدام أدوية OTC

- إن استطعت استخدام أدوية OTC بعد الجراحة
- الجرعة المناسبة والمعدل الذي ينبغي تناولها به
- مثال: لأول 3 أيام بعد الجراحة، تناول أدوية OTC في أوقات منتظمة ومحددة

تايلينول (1000 مللغ) موترین (600 مللغ)	9 صباحاً
تايلينول (1000 مللغ) موترین (600 مللغ)	3 مساءً
تايلينول (1000 مللغ) موترین (600 مللغ)	9 مساءً

التخزين والتخلص الآمن

- تخزين الأدوية الأفيونية
- احتفظ بالأدوية في مكان مغلق إن أمكن
 - جرب استخدام صندوق مغلق أو خزنة أو درج بقفل للأدوية!
 - قم بتخزين الأدوية في أماكن خاصة، ولا تقم بتخزينها في الغرف المشتركة مثل دورة المياه أو المطبخ
 - لا تقم بتخزينها في حقيبة اليد
 - سجل كمية الدواء المتبقية
 - تحدث عن مخاطر الأدوية الأفيونية مع العائلة والأصدقاء

- التخلص من الأدوية الأفيونية
- استخدم خيارات التخلص في المنزل مثل أكياس إبطال مفعول الأدوية أو مظروفات الإرجاع بالبريد
 - استخدم صناديق التخلص من الدواء الثابتة

- اترك الأفيونات والأدوية في إحدى فعاليات "استعادة الأدوية" المجتمعية
- استخدم سلة المهملات كملاذ آخر:

- أخلط الأدوية الأفيونية (دون سحقها) مع بقايا القهوة المستعملة أو فضلات القهطة داخل كيس بلاستيك وتخلص منها
- قم بإزالة المعلومات الشخصية من ملصق الوصفة الطبية قبل التخلص منها



قم بالغثور
على موقع
للتخلص