

التحكم في الألم بعد جراحة



MICHIGAN-OPEN.ORG

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) وعندما 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 كنتِ 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 الخطرة لجرعة زائدة من المواد الأفيونية



تعرف على المخاطر

- أي شخص يستخدم دواءً أفيونياً، حتى ولو كان لفترة قصيرة فقط، معرض لخطر الاعتماد والتحمل وسوء الاستخدام والإدمان وتناول جرعات زائدة. قد يكون هذا الخطر أعلى لدى الأفراد الذين لديهم تاريخ سابق مع:
- اضطراب استخدام الأدوية المسببة للإدمان
 - اضطراب استخدام التبغ
 - المرض العقلي
 - الألم طويل الأمد (المزمن)
 - انقطاع التنفس أثناء النوم أو مشاكل في التنفس
 - تناول الأدوية الأفيونية لمدة أطول من بضعة أيام أو لمرات أكثر من الموصوف

الجرعة الزائدة والموت

- يمكن أن تسبب الأدوية الأفيونية تباطؤ في التنفس وتؤدي إلى الوفاة. ناقش العلامات والأعراض التالية للجرعة الزائدة مع أستاذك وأصدقائك:
- لا يمكنك أن تستيقظ أو لا يمكنك التحدث
 - القيء أو إصدار صوت غرغرة
 - جسم ضعيف قد يبدو هامداً
 - تحول الأظافر أو الشفاه إلى اللون الأزرق/ الأرجواني
 - الشحوب الشديد أو رطوبة الجلد

ما المقصود بالدواء الأفيوني؟



الدواء الأفيوني هو من مسكنات للألم التي تصرف بوصفة طبية ويمكن أن يصفه لك الجراح لتستخدمه بعد الجراحة

الأدوية الأفيونية الأكثر شيوعاً

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

*يحتوي على أسيتامينوفين (Tylenol®) توخَّ الحذر إذا كنت تتناول أسيتامينوفين



امسح الرمز لمعرفة المزيد عن إدارة الألم

<https://michigan-open.org/surgery/>

يتم تمويل منظمة OPEN جزئياً بواسطة إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان.
<https://doi.org/10.56137/OPEN.000029>
تم التحديث في 06.23



القصور في المهارات الحركية أو القدرة على الحكم



الغثيان أو القيء



النعاس



الحكة



الإمساك

الآثار الجانبية للأدوية الأفيونية

تواصل مع الجراح الخاص بك إذا ما لاحظت أي آثار جانبية

OPEN

Evidence. Resources. Engagement.

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) وإيبوبروفين (Advil، Motrin)
- يمكن أن تساعد إضافة خيارات غير دوائية لخطة التعامل مع ألمك في علاج الألم بنجاح

تم إعداد المعلومات في هذا المنشور بواسطة منظمة OPEN استنادًا 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 أدويةك 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 Xanax® أو Klonopin®)
 - المنشطات (مثل Adderall® أو Ritalin® أو Vyvanse®)
 - الأدوية الأفيونية (أوكسيكودون، Vicodin®، Norco®)
 - أي مواد أخرى (مثل الماريجوانا، الكوكايين، الميثامفيتامين)



توقعات الألم

- ما توقع 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
 - الموسيقى
 - القراءة
 - الضمادات
 - الضاغطة
 - الثلج
 - الاسترخاء
 - التنفس اليقظ
 - جولات تمشية
 - قصيرة



استخدام أدوية OTC

- إن استطعت استخدام أدوية OTC بعد الجراحة
- الجرعة المناسبة والمعدل الذي ينبغي تناولها به
 - مثال: لأول 3-5 أيام بعد الجراحة، تناول أدوية OTC في أوقات منتظمة ومحددة

9 صباحًا	تايلينول (1000ملغ) موترين (600 ملغ)
3 مساءً	تايلينول (1000ملغ) موترين (600 ملغ)
9 مساءً	تايلينول (1000ملغ) موترين (600 ملغ)

التخزين والتخلص الآمن

- تخزين الأدوية الأفيونية
 - احتفظ بالأدوية في مكان مغلق إن أمكن
 - جرب استخدام صندوق مغلق أو خزانة 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 مطروقات الإرجاع بالبريد
 - استخدم صناديق التخلص من الدواء الثابتة
 - اترك الأفيونات والأدوية في إحدى فعاليات "استعادة الأدوية" المجتمعية
 - استخدم سلة المهملات كملاذ أخير:
 - اخلط الأدوية الأفيونية (دون سحقها) مع بقايا القهوة المستعملة أو فضلات القطط داخل كيس بلاستيك وتخلص منها
 - قم بإزالة المعلومات الشخصية من ملصق الوصفة الطبية قبل التخلص منها



قم بالعثور على موقع للتخلص