

السيطرة على الألم بعد الجراحة الترميمية

ماذا تتوقع

لجراحة ترميمية في المركز الطبي هذه النشرة مخصصة للمرضى الذين خضعوا
بجامعة واشنطن (UWMC)

ماذا تتوقع

من الطبيعي أن تشعر بالألم بعد الجراحة. أثناء التعافي، يجب أن يتحسن الألم ببطء. يعاني معظم الأشخاص من ألم خفيف إلى متوسط أثناء التعافي. أهدافنا هي الحفاظ على سلامتك مع الحفاظ على مستوى الألم المسموح به.

أدواء مسكنة للألم

بعد الجراحة، استخدم دواء الألم الذي لا يستلزم وصفة طبية (OTC) والأدوية التي تصرف بوصفة طبية على النحو الموصوف للألم. على سبيل المثال، يمكنك أن تأخذ:

- أسيتامينوفين (تالينول وغيره)، حتى 1,000 مجم عن طريق الفم كل 6 ساعات.
- أحد هذه الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (NSAIDs) * (انتظر حتى مرور 24 ساعة بعد الجراحة إذا أجريت لك عملية استئصال الثدي):
 - إيبوبروفين (أدفيال وموترين وغيرهما)، حتى 600 ملجم كل 6 ساعات حسب الحاجة، مع الطعام.
 - نابروكسين (نابروسين، أليف، وغيرها)، ما يصل إلى 500 ملجم مرتين في اليوم حسب الحاجة، مع الطعام

مثال لجدول OTC	
الوقت	الدواء
9:00 صباحا	acetaminophen (حتى 1,000 مجم)
12:00 ظهرا	ibuprofen (حتى 600 مجم)
3:00 مساء	acetaminophen (حتى 1,000 مجم)
6:00 مساء	ibuprofen (حتى 600 مجم)
9:00 مساء	acetaminophen (حتى 1,000 مجم)

هام: لا تتناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية NSAIDs إذا كان لديك:

- مرض الكلى أو مرض الكبد الحاد
- خضعت لجراحة تحويل مسار المعدة
- تاريخ من قرحة المعدة أو نزيف معوي أو نوبة قلبية أو سكتة دماغية
- الحساسية من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية



أشباه الأفيونيات

يتناول معظم المرضى مسكنات الألم الموصوفة طبيًا (الأفيونيات) بعد الجراحة للمساعدة في السيطرة على الألم الحاد. أشباه الأفيونيات هي مسكنات ألم قوية، مثل الأوكسيكودون أو الهيدرومورفون (ديلوديد). يُنصح بتناول الأفيونيات فقط في حالات الألم الشديد الذي لا تخففه الطرق الأخرى. عادةً، يُقلل المرضى من تناول أشباه الأفيونيات قبل أول زيارة متابعة لهم، مما يعنى تقليل جرعتهم تدريجيًا مع مرور الوقت. لا تتناول أبدًا جرعة أكبر من الجرعة الموصوفة

الاثار المحتملة للمواد أشباه الأفيونيات

- للمواد الأفيونية آثار جانبية مثل الغثيان والحكة والإمساك. تناول مُلتيّن البراز أو المُلتيّنات يوميًا أثناء تناولك للأدوية الأفيونية. تناول المواد الأفيونية مع الطعام لتجنب الغثيان.
- قد تُسبب المواد الأفيونية الإدمان إذا استُخدمت لفترة طويلة. قلّل من استخدامك للمواد الأفيونية في أسرع وقت ممكن. بالنسبة لمعظم المرضى، يكون ذلك خلال أسبوع واحد من الجراحة. يُسمى هذا بالتدرّج. لتقليل جرعة المواد الأفيونية تدريجيًا، يمكنك:
- تناول جرعة أقل. على سبيل المثال، يمكنك تناول نصف حبة في كل جرعة بدلاً من حبة واحدة.
- توزيع جرعاتك على فترات زمنية متباعدة. على سبيل المثال، يمكنك تناولها كل 8 ساعات بدلاً من كل 6 ساعات. ثم، قلّلها إلى كل 12 ساعة، أو تناولها ليلاً فقط.
- تؤثر المواد الأفيونية على تفكيرك وقد تُسبب لك النعاس. أثناء تناولك للمواد الأفيونية، تجنب:
- القيادة، أو السفر بمفردك، أو استخدام الآلات.
- شرب الكحول أو تناول أي أدوية مهدئة أخرى.
- توقيع أوراق قانونية أو اتخاذ قرارات مهمة

متى تتصل بالعيادة

اتصل بالعيادة إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في السيطرة على الألم أو تقليل مسكنات الألم الأفيونية. لا يحتاج العديد من المرضى إلى إعادة تعبئة الأدوية الأفيونية الخاصة بهم. إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى إعادة تعبئة، فاتصل بنا قبل 24 ساعة من نفاد الدواء.

مهم:

التخلص الآمن من المواد اشباه الأفيونية

لا تحتاج إلى استخدام جميع الأدوية الأفيونية الخاصة بك. من المهم جداً التخلص بأمان من أي حبوب أفيونية إضافية لتجنب إساءة الاستخدام.

- للعثور على صندوق للتخلص من حبوب الخاصة بك بأمان، قم بزيارة: www.takebackyourmeds.org
- قم بتوصيلها في ردهة الصيدلية المتنقلة في المركز الطبي UW، والتي تفتح 7 أيام في الأسبوع من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً.

الاسئلة؟

أسئلتك مهمة. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف.

خلال ساعات عمل العيادة (من الاثنين إلى الجمعة باستثناء أيام العطل، من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً):

نوصي بمراسلة جراحك من خلال EPIC MyChart. يرجى تضمين صورة إذا كانت ستساعد في توضيح مخاوفك.

يمكنك أيضاً الاتصال بمركز الجراحة الترميمية على الرقم 206.598.1217، الخيار 2.

الاحتياجات العاجلة خارج ساعات العيادة:

إذا كانت لديك رعاية عاجلة بعد ساعات العمل أو في عطلات نهاية الأسبوع أو العطلات، فيرجى الاتصال بالرقم 206.598.6190 واطلب التحدث إلى جراح التجميل الموجود.