

Pamamahala ng sakit pagkatapos ng operasyon



Karamihan sa post-operative na sakit sa itaas na bahagi ng katawan ay maayos na kontrolado ng regular na paracetamol kasama ang anti-inflammatory, kung saan ang mas malalakas na tabletas ay inihahanda lamang para sa unang ilang araw kung kinakailangan.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang ilang sakit pagkatapos ng operasyon ay normal at inaasahan. Ang layunin ng pamamahala ng sakit pagkatapos ng operasyon ay hindi upang hindi maramdaman ang anumang sakit; kundi upang maging sapat na komportable upang matulog, gawin ang iyong mga ehersisyo, at magsimulang gumalaw muli.

Ano ang sakit na inaasahan

Ang sakit ay karaniwang pinakamasakit sa araw ng operasyon at sa sumunod na araw, pagkatapos ay unti-unting bumababa sa loob ng unang 1–2 linggo. Sa paglipas ng 4–6 linggo, karamihan sa mga pasyente ay mayroon lamang ob-ong kahirapan o hindi gaanong sakit kapag gumagalaw. Karaniwan ang pananakit o panghihina ng braso sa gabi sa unang linggo; madalas nakakatulong ang pagtaas ng braso gamit ang mga unan.

Kung ang iyong operasyon ay ginawa sa ilalim ng lokal na anestesia, ang lugar ay mananakit ng mga 6–12 oras pagkatapos. Simulan ang iyong regular na gamot pang-alis ng sakit bago mawala ang pamamanhid, hindi pagkatapos dumating ang sakit. Pagkatapos ng operasyon sa balikat na may nerve block, maaaring tumagal ng hanggang isang linggo bago gumaling ang pamamanhid, bagama't karaniwan itong matatapos sa loob ng 1–2 araw.

Maaaring mangyari ang matulis na parang kuryenteng sakit habang gumagaling ang mga nerbiyo. Hindi ito maginhawa ngunit normal at karaniwang mawawala sa loob ng ilang linggo.

Mga painkiller para sa iyong discharge

Iiisipin ng doktor ang mga painkillers pagkatapos ng iyong prosedura. Sa karamihan ng mga kaso, ibinibigay ito bago ka lumabas sa ospital; kung ikaw ay i-discharge pagkatapos isara na ang pharmacy ng ospital, ibibigay sa

iyo ang reseta, minsan ay ipapadala sa iyong telepono sa pamamagitan ng SMS kasama ang isang naka-print na token sa iyong discharge pack. Maaaring punan ito ng anumang pharmacy, kabilang ang pharmacy ng ospital.

May dalawang layer ang reseta, at iba-iba ang paggamit nila:

Regular na painkillers: kunin ito ayon sa takdang oras, hindi lamang kapag tumataas ang sakit:

- **Paracetamol 1 g** (dalawang karaniwang tablet) bawat 4–6 na oras, hindi hihigit sa 4 g (walong tablet) sa loob ng 24 na oras
- **Ibuprofen 400 mg** bawat 8 na oras, kasabay ng pagkain, maliban kung mayroon kang contraindication tulad ng ulcer sa tiyan o sakit sa bato, o kung sinabihan kang iwasan ang mga anti-inflammatories (ipapaliwanag sa iyo ng iyong surgeon kung may alalahanin sa paggaling ng buto)

Breakthrough na painkillers: gamitin lamang kung hindi kontrolado ang sakit ng mga regular na painkillers:

Karaniwang iniisip ang mas malakas na painkiller kasama: kadalasan ay tramadol, tapentadol (Palexia) o oxycodone, at minsan ay dalawa sa mga ito. Ang eksaktong natatanggap mo ay nakadepende sa iyong anesthesiologist, kaya **kunin ito ayon sa direksyon sa iyong label ng reseta**. Ang mga pattern na wasto sa lahat ng mga regimen ng aming mga anesthesiologist:

- Gamitin ang mga breakthrough tablet lamang kapag hindi sapat ang mga regular na painkillers; hindi ito pamalit sa mga ito.
- Kung ibinigay sa iyo ang dalawang malalakas na painkiller, magsimula sa ang mas mahina; lumipat sa kung saan kung hindi sapat o nagdudulot ng pagduduwal.
- Sa gabi, kadalasan ay sapat na ang isang breakthrough tablet bago matulog. Sa ikalawang linggo, kailangan ng karamihan sa mga pasyente ang mga ito lamang sa gabi, kung kailangan man.
- May mga pasyente na nakikinabang sa isang dose ng breakthrough bago ang mga sesyon ng hand therapy o physiotherapy; ipapaliwanag ng iyong therapist sa unang appointment kung ito ay angkop sa iyo.
- Layunin na bawasan ang paggamit ng mga malalakas na painkiller sa loob ng ikalawang linggo. Nagdudulot ito ng constipation at pagkahilo, at nagiging hindi epektibo habang tumatagal ang paggamit.

Ang reseta para sa discharge ay disenyong limitado. Kung sa tingin mo ay hindi sapat ito para sa iyong paggaling, bisitahin ang iyong GP agad pagkatapos ng discharge imbes na hintayin hanggang maubos.

Mga epekto na mahalagang malaman

- **Kabitin:** ang tramadol, tapentadol, at oxycodone ay lahat ay nagdudulot nito. Kumain ng fiber at uminom ng maraming tubig mula sa unang araw; kung hindi sapat ang mga ito, ang isang sachet ng Movicol nang isang o dalawang beses sa isang araw ay nagpapagaan nito.
- **Pagsusuka:** kung ang isang malakas na gamot sa sakit ay nagdudulot ng pagsusuka, lumipat sa alternatibo kung mayroon ka. Kung ibinigay sa iyo ang ondansetron sa discharge, kumuha ng isang tablet para sa pagsusuka o pagduduwal.

- **Pagkapagod:** huwag magmaneho o gumawa ng mahahalagang desisyon habang kumukuha ng malalakas na gamot sa sakit.

Mga estratehiyang hindi gamit ang gamot

Napakabisa ng mga ito kasabay ng mga tablet:

- **Yelo:** ilagay ang ice pack sa sugat ng 15–20 minuto bawat oras o kung kinakailangan sa unang linggo. Huwag ilagay ang yelo direkta sa balat; palaging balutin ito sa bag o tuwalya (tingnan [Heat vs ice](#))
- **Pagtaas:** panatilihin ang kamay na mas mataas kaysa siko, at ang siko na mas mataas kaysa sa puso. Ang mas kaunting pamamaga ay nagdudulot ng mas kaunting sakit
- **Galaw:** ang iyong mga inirestaurang ehersisyo ay medyo nakakasakit ngunit nagbabawas ng katigasan, na ang dahilan kung bakit masakit ang kasukasuan
- **Pagkakalayo:** ang pagpanood ng mga bagay na nagpapasaya ay tunay na nagpapababa ng pagkakaramdam ng sakit sa mga unang araw

Kailan tawagan ang aming klinika

- Ang sakit na lumalala imbes na gumagaling pagkatapos ng unang ilang araw
- Ang sakit na hindi kontrolado ng mga gamot na ibinigay sa iyo
- Bago at biglaang lumitaw na malakas na sakit
- Sakit o pamamaga sa binti (biro, ngunit senyales ng dugo na klot)
- Sakit sa dibdib o hirap sa paghinga: pumunta sa emergency department