

PATIENT INFORMATION

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 © ⓘ 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 ang kaginhawaan upang makatulong, makagawa ng 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 obstruksyon o hindi regular na kahirapan sa paggalaw. Ang pag-ubo o sakit sa gabi ay karaniwan sa unang linggo; ang pagtaas ng braso sa mga unan ay madalas tumutulong.

Kung ang iyong operasyon ay ginawa sa ilalim ng lokal na anestesia, ang lugar ay mananatiling walang pakiramdam sa loob ng 6–12 oras pagkatapos; bihira, ito ay maaaring magpatuloy sa loob ng 2–3 araw. Simulan ang iyong regular na gamot para sa sakit bago mawala ang walang pakiramdam, hindi pagkatapos dumating ang sakit. Pagkatapos ng operasyon sa balikat sa ilalim ng nerve block, ang walang pakiramdam ay karaniwang mawawala sa loob ng 6–12 oras, bagama't bihira ito ay maaaring magpatuloy sa loob ng 2–3 araw.

Ang matulis na sakit na parang kuryente ay maaaring mangyari habang ang mga nerbiyos ay nagre-recover. Hindi ito maganda pero normal at karaniwang mawawala sa loob ng ilang linggo.

Ang mga gamot sa sakit na ibinigay sa iyo para sa discharge

Magkakaroon ka ng reseta para sa mga gamot sa sakit pagkatapos ng iyong operasyon. Sa karamihan ng mga kaso, ibinibigay ito bago ka lumabas ng ospital; kung ikaw ay i-discharge pagkatapos isara ang pharmacy ng

ospital, bibigyan ka ng reseta sa halip, 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 nito:

Regular na mga gamot sa sakit: kunin ang mga ito ayon sa schedule, 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 na lamang 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)

Mga gamot sa sakit para sa breakthrough: gamitin lamang kung hindi kontrolado ang sakit ng mga regular na gamot:

Karaniwang may kasamang reseta para sa mas malakas na gamot sa sakit: kadalasan ay tramadol, tapentadol (Palexia) o oxycodone, at minsan ay dalawa sa mga ito. Depende sa iyong anesthesiologist kung alin ang tatanggapin mo, kaya **kunin ang mga ito ayon sa direksyon sa label ng iyong reseta**. Ang mga pattern na wasto para sa lahat ng mga regimen ng aming mga anesthesiologist:

- Gamitin ang mga breakthrough tablet lamang kapag hindi sapat ang mga regular na gamot sa sakit; hindi ito pamalit sa mga ito.
- Kung binigyan ka ng dalawang malakas na gamot sa sakit, magsimula sa mas mahina; lumipat sa kung saan kung hindi sapat o nagdudulot ng pagduduwal.
- Sa gabi, kadalasan ay sapat na 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 breakthrough dose bago ang mga sesyon ng hand therapy o physiotherapy; ipapaliwanag ng iyong therapist sa unang appointment kung ito ay aplikable sa iyo.
- Layunin na bawasan ang paggamit ng mga malalakas na gamot sa sakit sa loob ng ikalawang linggo. Nagdudulot ito ng constipation at pagkahilo, at nagiging mas mahina ang epekto nito habang higit pa itong ginagamit.

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

Mga epekto na mahalagang malaman

- **Kahihinatnan:** 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 ito, isang sachet ng Movicol isang o dalawang beses sa isang araw ay aayusin ito.

- **Pagsusuka:** kung ang matinding gamot sa sakit ay nagdudulot ng pagsusuka, lumipat sa alternatibo kung mayroon ka. Kung ibinigay sa iyo ang ondansetron sa discharge, kumain ng isang tablet para sa pagsusuka o pagdudura.
- **Pagkahilo:** huwag magmaneho o gumawa ng mahahalagang desisyon habang kumakain ng matinding gamot sa sakit.

Mga estratehiya na hindi gamit ang gamot

Napakabuti ang epekto nito kapag pinagsamang gamitin kasama ng mga tabletang ito:

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

Kailan tawagan ang aming klinika

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