

## Smertebehandling og pasientinformasjon etter tonsilleoperasjoner for voksne &gt; 16 år

ٹانسلز کے آپریشن کے بعد درد کے علاج کا پراجیکٹ

### بالغوں کے ٹانسلز کے آپریشن کے بعد درد کا علاج

ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق باقاعدگی سے درد کم کرنے والی دوائیاں لیتے رہنا اہم ہے تاکہ آپ کو آرام رہے اور درد شدید نہ ہو جائے۔

درد کم کرنے والی گولیوں کا بہترین اثر تب ہوتا ہے جب انہیں ایک ساتھ لیا جائے۔ ذہن میں رکھیں کہ آپ کو آپریشن کے بعد 7 سے 14 دنوں تک درد کم کرنے والی دوائیوں کی ضرورت رہے گی۔

گھر واپسی کے بعد یہ درد کم کرنے والی دوائیاں شروع کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے:

- آپ کو Paracet اور Arcoxia باقاعدگی سے لینی چاہئیں
- 1 گرام Paracet (500 ملی گرام کی 2 گولیاں) 24 گھنٹے میں 4 دفعہ تک لی جا سکتی ہیں (یعنی ہر 4 سے 6 گھنٹوں بعد)
- 90 ملی گرام Arcoxia (1 گولی) 24 گھنٹوں میں ایک بار لی جائے، دن میں Paracet کی پہلی ڈوز کے ساتھ ہی۔
- اگر اب بھی آپ کو درد سے کافی آرام نہ آئے تو آپ ان دوائیوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی لے سکتے ہیں:
- Tramadol 50 mg (1 سے 2 کیپسول)، 24 گھنٹوں میں 4 دفعہ تک۔ یہ کیپسول Paracet کے ساتھ ہی لیں۔

درد کے علاج کا فارم

	صبح	دوپہر کے شروع میں	سہ پہر	شام/رات
باقاعدگی سے	X	X	X	x
باقاعدگی سے	X			
ضرورت ہونے پر	X	X	X	(x)

اہم معلومات کے لیے اگلا صفحہ دیکھیں

## درد کے علاج کے متعلق اہم معلومات

- پہلے 24 گھنٹوں میں مکمل آرام کرنا اہم ہے تاکہ گلے کے اندر آپریشن کے زخم بند ہو جائیں
- آپریشن کے بعد عام طور پر 1 سے 2 ہفتوں تک گلے میں درد رہتا ہے۔
  - 3 سے 7 دن بعد درد کا بڑھ جانا عام ہے جس کے بعد درد کم ہو جاتا ہے۔ یہ زخموں کے ٹھیک ہونے کا نارمل حصہ ہے۔
  - عام طور پر درد صبح کے وقت شدید ترین ہوتا ہے اس لیے صبح آنکھ کھلنے کے ساتھ ہی درد کی دوائی لے لیں۔
  - آپریشن کے بعد شروع کے دنوں میں زبان میں کچھ تکلیف ہو سکتی ہے کیونکہ آپریشن کے دوران زبان کو دبا کر نیچے رکھا جاتا ہے۔ زبان کو حرکت دینے سے مثلاً کھانے اور پینے سے یہ تکلیف دور جاتی ہے۔
  - کان کا درد بھی ہو سکتا ہے جبکہ کان کا انفیکشن نہیں ہوتا۔ یہ درد بھی انہی دوائیوں سے کم ہو جاتا ہے جو آپ گلے کے درد کے لیے لیتے ہیں اور چیونگ گم چبانے سے بھی آرام آ سکتا ہے۔
- نارمل انداز میں کھانا اور پینا شروع کر دینا اہم ہے۔
  - خوب پانی اور مشروبات (ٹھنڈے/نیم گرم) پینیں لیکن سوپٹ ڈرنکس، جوس اور شربت نہ پینیں جن سے اکثر جلن ہوتی ہے۔
  - برف کی ٹلی کھانے/چوسنے سے درد میں بہتری آ سکتی ہے۔
  - کھانا کھانے کے لیے پہلے سے پلاننگ کر رکھیں اور درد کی دوائی لینے کے تقریباً 30 سے 60 منٹ بعد کھانا کھائیں۔
  - شروع میں مائع اور پتلی/کچلی ہوئی غذا کھائیں جسے نگلنا آسان ہو (چھنا ہوا سوپ، دہی، ونیلا آئس کریم، سخت کنارے کے بغیر ڈبل روٹی وغیرہ)
  - شروع کے دنوں میں گرم کھانا، مرچ مصالحے والی چیزیں اور گلا چھیلنے والی چیزیں (جیسے کریکر بریڈ) نہ کھائیں
- کچھ لوگوں کو سر اونچا رکھ کر سونے میں آسانی محسوس ہوتی ہے جس سے سوجن کم ہو سکتی ہے لہذا درد بھی بہتر ہوتا ہے۔
- گلے میں زخم والی جگہوں پر سفید مواد کی موجودگی زخم کے ٹھیک ہونے کا نارمل حصہ ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ بہت جلد ٹھیک ہو جائیں گے