

Smertebehandling og pasientinformasjon etter tonsilleoperasjoner for voksne > 16 år

مشروع تحسين الألم بعد عملية استئصال اللوزتين

علاج الألم للبالغين بعد إجراء عملية استئصال اللوزتين

من المهم أن تتناول مسكنات الألم بانتظام كما وصفها طبيبك حتى تخفّف الألم بشكل جيد وتتجنّب ذروة الألم.

يكون مفعول أقراص مسكنات الألم أفضل عند تناولها في نفس الوقت. يجب أن تتوقع أنك ستحتاج إلى مسكنات الألم لمدة تصل إلى 7 - 14 يوماً بعد إجراء العملية.

علاج الألم الموصى به الذي تبدأ به عند عودتك إلى المنزل:

- يجب تناول الباراسيتامول Paracet و أركوكسيا Arcoxia بشكل منتظم:
يتم تناول الباراسيتامول 1 جرام (قرصان عيار 500 مجم) لغاية 4 مرات يومياً (كل 4-6 ساعات).
يؤخذ أركوكسيا 90 ملغ (قرص واحد) مرة واحدة يومياً في الصباح مع الجرعة الأولى من باراسيتامول.
إذا لم تكن درجة تخفيف الألم كافية، يمكنك أيضاً تناول:
- ترامادول Tramadol 50 ملغ (1-2 كبسولة) لغاية 4 مرات يومياً. يؤخذ ترامادول في نفس الوقت مع الباراسيتامول.

استمارة علاج الألم:

| في المساء/الليل | بعد الظهر | في منتصف النهار | صباحاً | | |
|-----------------|-----------|-----------------|--------|---|------------|
| x | X | X | X | باراسيتامول 1 جرام × 4 (1 جرام: 2 قرص عيار 500 مجم) | بشكل منتظم |
| | | | X | اركوكسيا 90 مجم × 1 | بشكل منتظم |
| (x) | X | X | X | ترامادول 50 ملجم × 3 (4) | عند الحاجة |

انظر الصفحة التالية للحصول على معلومات هامة

معلومات هامة عن علاج الألم

- من المهم جدًا أن تخذ للراحة خلال الـ 24 ساعة الأولى حتى تُعَلق الجروح الموجودة في حلقك
- عادةً ما يؤلم الحلق لغاية 1-2 أسابيع بعد العملية الجراحية.
 - من الطبيعي أن يزداد الألم بعد 3-7 أيام، ثم يخفّ لاحقاً. هذا جزء طبيعي من عملية التئام الجروح.
 - يكون الألم عادةً أسوأ في الصباح، لذا تناول المسكنات فور الاستيقاظ.
 - قد يحدث لك إزعاج في اللسان في الأيام الأولى بعد العملية حيث يتم ضغط اللسان للأسفل أثناء العملية. يمكن التخفيف من هذا الإزعاج عن طريق تحريك اللسان، على سبيل المثال عن طريق الأكل والشرب.
 - يمكن أن يحدث ألم في الأذن دون الإصابة بعدوى في الأذن. يمكن تخفيف هذا الألم عن طريق مسكنات الألم التي تتناولها لعلاج آلام الحلق، ويمكن أن يكون لمضغ العلكة أيضاً تأثير مهدئ.
- من المهم البدء بالأكل والشرب كالمعتاد
 - اشرب الكثير من السوائل (الباردة أو الفاترة)، وتجنّب المشروبات الحمضية التي غالباً ما تسبب الشعور بالحرقان.
 - تناول الثلج أو مَصّ مكعب من الثلج يمكن أن يكون له تأثير مسكن للألم.
 - خطط لوجباتك، وتناول وجبات الطعام بعد ما يقرب من 30-60 دقيقة من تناول مسكن الألم.
 - ابدأ بتناول الأطعمة السائلة والمفرومة بشكل ناعم أو المهروسة والتي يسهل بلعها (الحساء المصقّى، الزبادي، آيس كريم الفانيليا، الخبز الخالي من القشرة، إلخ).
 - تجنّب تناول الأطعمة الساخنة والأطعمة الغنية بالتوابل القوية والأطعمة التي قد تخدش الحلق في الأيام الأولى (رقائق البطاطس وغيرها).
- يشعر البعض أنه من الأسهل النوم ورأسهم مرفوع، فهذا يمكن أن يقلّل التورم وبالتالي يخفّف الألم.
- الطبقة البيضاء على أسطح الجروح في الحلق هي جزء طبيعي من عملية التئام الجروح.

حظاً سعيداً ونتمنى لك الشفاء العاجل!