

## Smertebehandling og pasientinformasjon etter tonsilleoperasjoner for voksne > 16 år

### Uśmierzanie bólu u dorosłych po operacji usunięcia migdałków

**Ważne jest regularne przyjmowanie leków uśmierzających zgodnie z zaleceniem lekarza, aby łagodzić bóle i unikać nasilenia bólów.**

Leki uśmierzające działają najlepiej, kiedy są przyjmowane równocześnie. Należy liczyć się z potrzebą przyjmowania leków uśmierzających przez 7 – 14 dni po operacji.

Zalecenie o rozpoczęciu uśmierzania bólów po powrocie do domu:

- Paracet i Arcoxia należy przyjmować stale:

Paracet 1 gram (2 tabletki po 500 mg) należy przyjmować 4 razy na dobę (co 4 – 6 godzin).

Arcoxia 90 mg (1 tabletkę) należy przyjmować raz na dobę rano, razem z pierwszą dawką Paracetu.

Jeżeli nadal nie osiągniesz dostatecznego uśmierzenia bólu możesz na dodatek zażyć:

- Tramadol 50 mg (1 – 2 kapsułki) do 4 razy na dobę. Należy przyjmować razem z Paracetem.

Schemat uśmierzania bólów:

		Rano	W południe	Po południu	Wieczorem/ w nocy
Stale przyjmowanie	Paracetamol 1 gram x 4. (1 gram: 2 tabl. po 500 mg)	X	X	X	X
Stale przyjmowanie	Arcoxia 90 mg x 1	X			
W razie potrzeby	Tramadol 50 mg x 3 (4)	X	X	X	(x)

Przeczytaj ważne informacje na następnej stronie

## Ważne informacje na temat uśmierzania bólu

- Bardzo ważne jest pozostawanie w całkowitym spokoju przez pierwszą dobę po operacji, tak aby rany w gardle zasklepiły się.
- Zazwyczaj ma się bóle w gardle przez 1 – 2 tygodni po operacji.
  - Normalnie bóle nasilają się przez pierwsze 3 – 7 dni, a później słabną. Jest to normalna część procesu zrostania się ran pooperacyjnych.
  - Bóle są najczęściej najsilniejsze rano, dlatego też należy zażyć leki uśmierzające od razu po obudzeniu się.
  - Nieprzyjemne uczucie na języku może utrzymywać się przez pierwsze dni po operacji, ponieważ język jest przyciśnięty w dół podczas operacji. To nieprzyjemne uczucie można uśmierzyć poruszając językiem, na przykład podczas jedzenia i picia.
  - Ból ucha może pojawić się bez infekcji w uchu. Ból ten będzie uśmierzony dzięki lekowi uśmierzającym, które przyjmuje się przeciw bólom gardła, a dodatkowo żucie gumy może działać uśmierzająco.
- Ważne jest rozpoczęcie normalnego jedzenia i picia
  - Należy pić duże ilości płynów (zimnych/ letnich) oraz unikać płynów kwaśnych, które mogą piec w gardle,
  - Jedzenie lodów/ ssanie kostek lodu może działać uśmierzająco,
  - Należy planować posiłki i jeść około 30 – 60 minut po zażyciu leków uśmierzających,
  - Należy zacząć od płynnych i rozdrobnionych/ miksowanych potraw, które łatwiej połykać (przecedzone zupy, jogurt, lody waniliowe, chleb bez skórki itp.),
  - Należy unikać potraw ciepłych, potraw zawierających ostre przyprawy i potraw, które mogą ranić gardło przez pierwsze dni (na przykład chlebek chrupki itp.).
- Niektóre osoby doświadczają, że łatwiej jest spać z głową w pozycji wysokiej, co może zmniejszyć opuchliznę i poprzez to uśmierzać ból.
- Biały nalot na ranach w gardle jest normalną częścią gojenia się ran.

**Życzymy udanej operacji i szybkiego powrotu do zdrowia!**