

Smertebehandling og pasientinformasjon etter tonsilleoperasjoner for voksne >16 år

Xanuun-dhimista marka quman la gooyo

Maaraynta xanuunka ee dadka waaweyn marka quman laga gooyo

Waxaa muhiim inaad daawada xanuun-jebinta joogto ugu qaadato sidii uu dhakhtarku kuu qoray, si aad markaas xanuunka si wanaagsan uga difaacnaato oo aad uga baaqsato inuu xanuunku mararka qaar aad kuugu bato.

Kaniinnada xanuun-jebiyaha ahi waxay sida ugu fiican wax u taraan marka isku mar la qaato. Waxaa lagu tala-gelayaa in xanuun-jebiye la qaato 7-14 maalmood qalliinka kaddib.

Waxaa lagu talinayaa inaad qaadato xanuun-jebiyayaasha soo socda markaad guriga timaaddo:

- Paracet iyo Arcoxia waa inaad joogto u qaadataa.

Paracet 1 garaam (2 kaniini oo min 500 miligaraam ah) qaado ilaa 4 jeer halkii maalin iyo habeen ba (4-6 saac oo walba).

Arcoxia 90 mg (1 kaniini) ayaa halkii maalin iyo habeen ba la qaadanayaa – subaxa ayaa lala qaadanayaa goojada koowaad ee paracet-ka ah.

Haddii uu xanuunku weli kaa yaraan waayana waxaad ku dari kartaa:

- Tramadol 50 mg (1-2 kaabsal) ilaa iyo 4 jeer halkii maalin iyo habeen ba. Paracet-ka ayaa lala qaadanayaa.

Foomka sida loo qaadanayo daawada maaraynta xanuunka:

| | | Subax | Duhur | Galab | Fiid/Habeen |
|-------------------|--|-------|-------|-------|-------------|
| Joogto | Paracetamol 1 garaam x 4 (1 garaam: 2 kaniini oo min 500 mg ah) | X | X | X | x |
| Joogto | Arcoxia 90 mg x 1 | X | | | |
| Markii loo baahdo | Tramadol 50 mg x 3 (4) | X | X | X | (x) |

Fiiri warbixinta muhiimka ee ku qoran bogga midkaan ku xiga.

Warbixin muhiim ah oo ku saabsan maaraynta xanuunka

- Waxaa aad iyo aad muhiim u ah inaad nasato oo aadan waxba qaban maalinta iyo habeenka koowaad si ay nabarrada dhuuntu isu xiraan.
- Sida caadiga ah 1-2 toddobaad qalliinka kaddib ayay dhuuntu sii xanuuntaa
 - Waa caadi inuu xanuunku sii kordho 3-7 maalin kaddib, markaas kaddibna uu soo yaraado. Waa wax caadi ah oo ka mid ah bogsashada nabarka.
 - Inta badan subaxdii ayuu xanuunku ugu daran yahay, sidaas darteed xanuun-jebiye qaado isla marka aad toostaba.
 - Maalmaha u horreeya qalliinka kaddib carrabka ayaa xoogaa ku xanuuni doona, waxaana keenay carrabka oo hoos loo jiiday markii lagu qalayay. Xanuunkaas waxaa kaa caawinaya inaad wax cunto oo wax cabto oo uu carrabku dhaqdhaqaaqo.
 - Dhega-xanuun ayaad isku arki kartaa ayadoon dheghu infakshan qabin. Waxaa kaas kaa caawinaya xanuun-jebiyaha aad u qaadanayso xanuunka dhuunta. Waxaa kale oo xanuunkaas kaa jebin kara inaad xanjo ruugto.
- Waxaa muhiim in la billaabo in sidii caadiga ahayd wax loo cuno oo wax loo cabbo
 - Cabbitaanka badso (qabow/qandac), iskana ilaali cabbitaanka aashitada leh ee inta badan ku damqinaya.
 - In baraf la cuno/nuugo ayaad ka heli kartaa dareen ah in xanuunki kaa jabay
 - Qorshee xilliga wax cunista, oo wax cun qiyaastii 30-60 daqiiqo markaad xanuun-jebiyaha qaadata kaddib
 - Ku billow cunto dareere ah iyo mid la shiiday oo ay fududdahay in la liqo (maraq la miiray, yoogar, jallaato faniilye ah, rooti aan qolof lahayn iwm)
 - Maalmaha u horreeya iska ilaali cuntada kulul, cuntada dhirta kulul lagu daray iyo cunto dhuunta kaa xagan karta (sida rootiga adag ee knekkebrød iwm.)
- Dad qaar bay u roon tahay inay seexdaan ayadoo madaxu sarreeyo, bararka ayaa sidaas ku yaraan kara oo markaasna xanuunka ayaa kaa yaraanaya.
- Dahaar cad inuu ku samaysmo nabarka dushiisa waa iska caadi marka uu nabarku bogsanayo.

Waxaan kuu rajaynaynaa nasiib wacan iyo caafimaad!