

Smertebehandling og pasientinformasjon etter tonsilleoperasjoner for voksne >16 år

Проект по зменшенню болі після тонзилектомії

Зменшення відчуття болю у дорослих після операції з видалення мигдаликів

За призначенням лікаря важливо регулярно приймати знеболювальні препарати, щоб досягти ефективного знеболення та уникнути піків болю.

Таблетки для зняття болю найкраще діють, якщо їх приймати одночасно. Зазвичай знеболюючі слід приймати через 7-14 днів після операції.

Рекомендовані дії для зняття болю, які ви можете розпочати одразу після повернення додому:

- Парацетамол та Аркоксію необхідно приймати регулярно:

Парацетамол 1 грам (2 таблетки по 500 мг) приймають до 4 разів на день (кожні 4-6 годин).

Аркоксія 90 мг (1 таблетка) приймається один раз на добу вранці разом з першою дозою Парацетамолу.

Якщо знеболення все ще не достатньо подіяло, можна також пити:

- Трамадол 50 мг (1-2 капсули) до 4 разів на день. Приймати одночасно з Парацетамолом.

Графік прийому знеболюючого:

		Вранці	Опівдні	Полудень	Вечір/ніч
Постійно	Парацетамол 1 грам x 4 (1 грам: 2 таблетки по 500 мг)	X	X	X	x
Постійно	Аркоксію 90 мг x 1	X			
За потреби	Трамадол 50 мг x 3 (4)	X	X	X	(x)

Важливу інформацію див. на наступній сторінці

Важлива інформація про знеболення

- Дуже важливо перші 24 години зберігати спокій, щоб загоїлися рани у горлі.
- Зазвичай горло починає боліти через 1-2 тижні після операції
 - Через 3-7 днів біль може посилитися, а потім зменшитися. Це нормальний процес загоєння рани
 - Біль зазвичай найсильніший вранці, тому прийміть знеболювальне, як тільки прокинетесь
 - У перші дні після операції може відчуватися дискомфорт в області язика, оскільки під час операції язик притискається. Дискомфорт знімається, якщо рухати язиком, наприклад, під час їжі та пиття
 - Біль у вусі – це не обов'язково інфекція. Його полегшують знеболювальні препарати, які ви приймаєте від болю в горлі, також заспокійливий ефект може мати жувальна гумка
- Важливо почати їсти і пити як зазвичай
 - Пийте багато рідини (холодної/теплої) та уникайте кислих напоїв, які часто викликають подразнення.
 - Вживання льоду/смоктання кубика льоду має знеболюючий ефект
 - Сплануйте харчування і їжте приблизно через 30-60 хвилин після прийому знеболювального
 - Почніть з рідкої та дрібно нарізаної/розтертої їжі, яку легше ковтати (проціджені супи, йогурт, ванільне морозиво, хліб без скоринки тощо)
 - Уникайте гарячої, гострої їжі та їжі, яка може подразнювати горло протягом перших кількох днів (крекери тощо)
- Деяким людям легше спати з піднятою головою, це може зменшити набряк і, таким чином, знизити біль
- Білий наліт на поверхні рани в горлі – є нормальним процесом загоєння рани

Щасти вам і бажаємо швидкого одужання!