

Διαχείριση του πόνου

Διαχείριση του πόνου

Σας έχουν συνταγογραφήσει παυσίπονα (αναλγητικά) λόγω κάποιας πάθησης που σας προκαλεί πόνο. Στο παρόν ενημερωτικό δελτίο θα βρείτε πληροφορίες για το πώς πρέπει να λαμβάνετε αυτά τα παυσίπονα.

Υπάρχουν πολλές και διάφορες παθήσεις ή τραυματισμοί που προκαλούν πόνο, ο οποίος μπορεί να είναι από ήπιος έως οξύς. Κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά στον πόνο και τον αντιλαμβάνεται διαφορετικά. Μπορείτε να διαχειριστείτε τον πόνο σας με βάση την εξής συμβουλή/αρχή.

Το χρονικό διάστημα για το οποίο θα πρέπει να λαμβάνετε τα παυσίπονα θα εξαρτηθεί από τις ειδικές συνθήκες της ασθένειας ή του τραυματισμού και από εσάς.

Ισορροπημένη διαχείριση του πόνου

Πρόκειται για μία διαβαθμισμένη προσέγγιση κατά την οποία θα λαμβάνετε 2 ή 3 διαφορετικά παυσίπονα που θα τα ελαττώνετε όσο υποχωρεί ο πόνος.

Ο καλύτερος τρόπος να διαχειρίζεστε τον πόνο σας είναι να βρίσκεστε «ένα βήμα μπροστά» από αυτόν. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να παίρνετε τα παυσίπονα σε τακτική βάση στην αρχή και έπειτα να τα ελαττώνετε όταν θα τα χρειάζεστε λιγότερο.

Η ισορροπημένη διαχείριση του πόνου (αναλγησία) περιλαμβάνει τη λήψη δύο ή περισσότερων φαρμάκων που δρουν με διαφορετικό τρόπο για την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης χωρίς την ενίσχυση των παρενεργειών.

Τα αρχικά φάρμακα είναι η παρακεταμόλη και η ιβουπροφαίνη (nurofen), οι οποίες διατίθενται στο φαρμακείο.

Η πρώτη δόση και των δύο αυτών ουσιών θα σας χορηγηθεί στο τμήμα επειγόντων περιστατικών και θα πρέπει να τις συνεχίσετε για τουλάχιστον 48 ώρες. Προτού παίρνετε τα παυσίπονα πρέπει να έχετε φάει κάτι.

Εάν ο πόνος επιμένει, θα σας συνταγογραφήσουν ισχυρότερες ουσίες, όπως η οξυκωδόνη (endone), των 5 ή των 10 mg, η οποία μπορεί να λαμβάνεται κάθε 6 ώρες.

Ακόμη και στις περιπτώσεις του πιο έντονου πόνου, ο πόνος υποχωρεί μετά από λίγες ημέρες. Όπως θα σας εξηγήσει και ο ιατρός σας, όταν μειώνεται η ανάγκη για ισχυρότερα παυσίπονα θα πρέπει να μειώσετε τον αριθμό και τη συχνότητα των φαρμάκων. Συνεχίστε την παρακεταμόλη και την ιβουπροφαίνη μέχρι ο πόνος να υποχωρήσει ή να εξαλειφθεί, και σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να μειώσετε τα φάρμακα σύμφωνα με τις οδηγίες στην επόμενη σελίδα. Αυτό μπορεί να γίνει σε μερικές ημέρες ή σε μία εβδομάδα. Εάν μετά από 5 ημέρες χρειάζεστε ισχυρά παυσίπονα, πρέπει να επισκεφθείτε τον γιατρό σας.

Τι να κάνετε

- Πάρτε παρακεταμόλη και ιβουπροφαίνη και ξεκινήστε την αγωγή όταν είστε στο νοσοκομείο.
- Πάρτε ένα ισχυρό παυσίπονο στην κατάλληλη δοσολογία ώστε να έχει δράση και συνεχίστε να το παίρνετε μέχρι να μην το χρειάζεστε πια.
- Επισκεφθείτε τον ιατρό της περιοχής σας εάν ο πόνος γίνεται πιο έντονος
- Εάν ο πόνος επιμένει μετά από 5 ημέρες, πρέπει να επισκεφθείτε τον ιατρό της περιοχής σας.
- Εάν νιώσετε ναυτία ή πόνο στο στομάχι, σταματήστε τα φάρμακα και επισκεφθείτε τον ιατρό σας.

Διαχείριση του πόνου

Συνταγή παυσίπονων: (Ο ιατρός σας θα κυκλώσει τα κατάλληλα φάρμακα)

• **Βασική αγωγή/Αρχικά φάρμακα για ενήλικες**

Δραστική ουσία	Ισχύς	Αρ. ημερών	Δόση	Συχνότητα	Υποδεικνυόμενες φορές ημερησίως
Παρακεταμόλη	500 mg	2 δισκία (1g)	4 φορές ημερησίως	0800, 1200, 1600, 2000
Ιβουπροφαίνη (nurofen)	200 mg	2 δισκία (400mg)	3 φορές ημερησίως	0800, 1400, 2200 Μετά το φαγητό

• **Ενισχυμένη αγωγή/Ισχυρά φάρμακα για ενήλικες**

Δραστική ουσία	Ισχύς	Αρ. ημερών	Δόση	Συχνότητα	Μέγιστη δόση
Οξυκωδόνη	5 mg	1-2 δισκία	Κάθε 6 ώρες	Μέγιστη δόση...ημερησίως
Άλλο:	Μέγιστη δόση...ημερησίως

• **Βασική αγωγή/Αρχικά φάρμακα για παιδιά — δόσεις ανά κιλό (kg)**

(μην υπερβαίνετε τις δόσεις των ενηλίκων στα πιο μεγάλωσα παιδιά)

Δραστική ουσία		Αρ. ημερών	Δόση	Συχνότητα
Παρακεταμόλη	Από το στόμα	15 mg/kg =	Κάθε 6 ώρες
	Υπόθετο	15 mg/kg =	Κάθε 6 ώρες
Ιβουπροφαίνη (nurofen)	Από το στόμα	10 mg/kg =	Κάθε 8 ώρες

• **Ενισχυμένη αγωγή/Ισχυρά φάρμακα για παιδιά — δόσεις ανά κιλό (kg)**

(μην υπερβαίνετε τις δόσεις των ενηλίκων στα πιο μεγάλωσα παιδιά)

Συνήθως χορηγείται κωδεΐνη γιατί διατίθεται σε υγρή μορφή, συνήθως σε δόσεις 0,5-1,0 mg/kg. Σημείωση: σε πιο μεγάλωσα παιδιά μπορεί να χορηγηθεί endone.

Δραστική ουσία	Ισχύς	Αρ. ημερών	Δόση	Συχνότητα	Μέγιστη δόση
.....	Μέγιστη δόση...ημερησίως

Οδηγίες:

Επισκεφτείτε τον παθολόγο σας σε ημέρες

Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:



Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES