



Mercy Health  
Care first

ARABIC – Managing your pain after surgery

## السيطرة على الألم بعد الجراحة

### السيطرة الجيدة على الألم مهمة للحفاظ على راحتك وتحسين شفائك.

يساعد تناول الصحيح لمسكنات الألم في السيطرة عليه بصورة فعالة.

قد يُوصف لك أكثر من دواء واحد للمساعدة في السيطرة على الألم. ونظرًا لأن هذه الأدوية تخفف من الألم بطرق مختلفة، فمن الأمان تناولها معًا ويمكن بذلك أن تكون أكثر فعالية في تسكين الألم.

### هناك ثلاثة أنواع من أدوية تسكين الألم:

#### الباراسيتامول

على سبيل المثال، Panamax® or Panadol®.

- يعتبر الباراسيتامول أكثر فاعلية في تسكين الألم الخفيف، خاصةً عند تناوله بانتظام. كما يمكن أيضًا استخدام الباراسيتامول لتخفيف الألم الشديدة.
- يمكن أن يساعد تناول الباراسيتامول بانتظام في تقليل كمية المسكنات القوية التي قد تحتاجها. لا تتناول أكثر من 8 أقراص تحتوي على الباراسيتامول خلال 24 ساعة.

#### مضادات الالتهاب

على سبيل المثال، ديكلوفيناك (Voltaren®) diclofenac أو إيبوبروفين (Nurofen®) ibuprofen و (Rafen®).

- تساعد مضادات الالتهاب في تقليل الألم، خاصةً عند الإصابة بالتهاب (تورم). ولأن مضادات الالتهاب يمكن أن تهيج المعدة، فيجب تناول الطعام معها. كما يجب عدم تناول مضادات الالتهاب لأكثر من أسبوع ما لم ينصح الطبيب بذلك.
- توقف عن تناول مضادات الالتهاب إذا أصبت بالجفاف، أو كنت تعاني من ارتجاع حمضي في المريء أو حرقان في المعدة. ولا تتناول مضادات الالتهاب إذا كنت تعاني (أو سبق لك أن عانيت) من قرحة في المعدة أو ضعف في وظائف الكلى. استخدم مضادات الالتهاب بحرص إذا كنت تعاني من الربو.

#### المواد الأفيونية

على سبيل المثال: أوكسيكودون (OxyNorm® و Endone®)، تينتادول (APO-Tramadol®) tramadol، ترامادول (Palexia SR® Palexia IR®) tapentadol، أو كوداين (codeine).

المواد الأفيونية مسكنات قوية للألم، وتأتي في شكلين:

- أدوية تطلق المادة الفعالة فوراً (Endone®، OxyNorm®، APO-Tramadol®، Palexia IR®) مما يوفر تحكماً سريعاً وقصير الأمد في الألم.
- أدوية تطلق المادة الفعالة ببطء، (على سبيل المثال Targin®، Oxycontin®، Palexia SR®)، مما يوفر السيطرة على الألم لمدة تصل إلى 12 ساعة.

## بدء دواء جديد

- عند بدء دواء جديد، أخبر الطبيب أو الصيدلي عن الأدوية التي تتناولها بالفعل، حيث يمكن أن تتفاعل أدوية مع الأدوية المسكنة للألم.
- يمكن أن تشمل الأدوية الوصفات الطبية والمكملات العشبية والأدوية التي يتم شراؤها بدون وصفة طبية.
- يمكنك العثور في ملصق الدواء على تعليمات حول عدد الأقراص التي تحتاج إلى تناولها وعدد مرات تناولها.
- إن تناول أكثر من الجرعة الموصى بها من أي دواء يمكن أن يكون ضاراً أو مميتاً.
- يمكن تناول الباراسيتامول ومضادات الالتهاب والمواد الأفيونية معاً للمساعدة في تسكين الألم الشديد.
- اسأل الطبيب أو الصيدلي أو الممرضة إذا كان لديك أي أسئلة حول أدويةك.

## متى تتناول مسكنات الألم

- إن تناول الباراسيتامول والأدوية المضادة للالتهابات بانتظام يمكن أن يساعد في التحكم في الألم. كما يمكن أن يساعد هذا أيضاً في تقليل كمية الأدوية الأفيونية التي قد تحتاجها.
- إذا وُصفت لك مادة أفيونية بطيئة الإطلاق، فقد تحتاج أيضاً إلى تناولها بانتظام في الأيام القليلة الأولى.
- يجب استخدام المسكنات الأفيونية ذات المفعول الفوري فقط إذا كنت لا تزال تعاني من الألم أثناء تناول مسكنات الألم العادية الأخرى.
- لا تنتظر حتى يشتد الألم قبل تناول الأدوية المسكنة للألم.
- تعمل مسكنات الألم القوية، مثل المواد الأفيونية، بشكل أفضل عند تناولها مع الباراسيتامول و/أو الأدوية المضادة للالتهابات.
- إذا كنت تعلم أن نشاطاً ما سيزيد من ألمك، مثل الاستحمام أو ممارسة الرياضة، فتناول مسكنات الألم قبل قيامك بهذا النشاط بـ30 دقيقة إلى ساعة واحدة للسيطرة على الألم.

## كيف تُوقف تناول مسكنات الألم

1. من المهم أن تتبع نهجاً تدريجياً للتوقف عن تناول مسكنات الألم. وهذا للتأكد من بقاء الألم تحت السيطرة.
2. أولاً، قلل من عدد المرات التي تتناول فيها أي أدوية أفيونية بطيئة الإطلاق. وإذا استمر التحكم في الألم بشكل جيد، يمكنك إيقاف هذا الدواء.

3. بعد ذلك، قلل من عدد المرات التي تتناول فيها أي أدوية أفيونية فورية الإطلاق ثم اوقفها.
4. إذا كان الألم لا يزال تحت السيطرة، قلل عدد المرات التي تتناول فيها أي أدوية مضادة للالتهابات. على سبيل المثال، من ثلاث مرات في اليوم، إلى مرتين في اليوم، إلى مرة في اليوم، ثم اوقفها.
5. عندما تتوقف عن تناول أي أدوية مضادة للالتهابات، قلل من عدد مرات تناول الباراسيتامول، أو تناوله فقط عند الحاجة بدلاً من تناوله بانتظام.

## ماذا تفعل إذا لم تتم السيطرة على الألم في المنزل

- إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الأدوية، أو إذا كنت تجد صعوبة في التحكم في الألم في المنزل، فقم بزيارة طبيبك العام (GP).
- إذا كنت تعاني من ألم شديد أو متزايد لا يستجيب للأدوية المسكنة، فيجب عليك زيارة طبيبك أو أقرب قسم طوارئ.
- يمكن الحصول على إجابات لأسئلتك العامة حول الأدوية الخاصة بك من المستشفى أو الصيدلي المحلي.

## الآثار الجانبية المحتملة

- جميع الأدوية قد تسبب آثارًا جانبية. ولكن كل فرد يستجيب بشكل مختلف. ولكن معظم الآثار الجانبية خفيفة ويمكن توقعها، وعلاجها بسهولة.
- ليست كل الأدوية المسكنة للألم مناسبة للجميع. فإذا كانت لديك أية مخاوف أو كنت قلقًا بشأن الآثار الجانبية، فيرجى مراجعة الطبيب أو الصيدلي أو طبيبك العام.
- من الآثار الجانبية الشائعة عند تناول الأدوية الأفيونية: النعاس، والإمساك، والغثيان أو القيء، وجفاف الفم، والدوخة.
- شرب الكحول تحت تأثير الأدوية الأفيونية يمكن أن يزيد من الآثار الجانبية للدواء.

### النعاس

يمكن أن تجعلك الأدوية الأفيونية تشعر بالنعاس، وتطيل من زمن ردود أفعالك. انتظر وراقب كيف يؤثر الدواء عليك قبل محاولة القيام بمهام مثل القيادة. إذا كنت قد ولدت للتو، فكوني أكثر حرصاً عند حمل طفلك أو التعامل معه.

### الغثيان أو القيء

قد تسبب أدوية الألم الشعور أحياناً بالغثيان الخفيف أو الشديد. ولكن تناول الدواء مع الطعام والكثير من الماء، يمكن أن يساعد في تقليل هذا الشعور. يمكن لطبيبك أيضاً أن يصف لك أدوية لعلاج الغثيان الشديد.

### الإمساك

- قد تسبب بعض الأدوية المسكنة للألم إمساكاً للمريض. ولكن النشاط وشرب الماء وتناول الألياف كجزء من نظامك الغذائي يساعد في تقليل الإمساك.
- قد يصف لك الطبيب أيضاً أدوية ملينة أثناء تناولك للأدوية الأفيونية. من الأفضل تناول المليين بانتظام لتجنب حدوث الإمساك، بدلاً من تناول المليين فقط عند حدوثه.

- إذا كنت قلقًا بشأن الإصابة بالإمساك، تحدث إلى طبيبك العام أو الصيدلي.
- يمكنك شراء الملينات الآتية من الصيدلية المحلية بدون وصفة طبية:

– اللاكتولوز Lactulose

– الكولوكسيل والسينا® Coloxyl and Senna

– الكولوكسيل® Coloxyl

– الموفيكول® Movicol

## أرجوك تذكّر

- لا يمكن أن يحدث إدمان مع الباراسيتامول أو الأدوية المضادة للالتهابات.
- من غير المحتمل إدمان الأدوية الأفيونية عند استخدامها على المدى القصير للسيطرة على الألم.
- إذا كنت تستخدم أدوية أفيونية لمدة تزيد عن أسبوعين، تحدث إلى الطبيب أو الصيدلي حيث قد تحتاج إلى تقليل الجرعة ببطء بدلاً من التوقف فجأة.
- إذا كان لديك أي أسئلة أخرى أو إذا كان هناك شيء لا تفهمه، يُرجى الاستفسار من الطبيب أو الصيدلي أو الممرضة.

### للمزيد من المعلومات:

إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص هذه المعلومات،

فيرجى الاتصال بـ:

صيدلة

مستشفى الميرسي للنساء

هاتف: 03 8458 4666

مستشفى الميرسي بويربي

هاتف: 03 8754 3541

### Acknowledgements

Produced by: Pharmacy MHVL

Date produced: June 2018

Date of last review: September 2022

Date for review: September 2024

يوفر هذا المستند معلومات عامة فقط ولا يُقصد به أن يحل محل المشورة الصحية المقدمة لك من ممارس مؤهل. إذا كنت قلقًا بشأن صحتك، فعليك طلب المشورة من ممارس مؤهل.