

Помните

- Испытывать некоторую боль после хирургической операции – это нормально. Обычно самая сильная боль бывает сразу после операции, а со временем она утихает.
- Ваша лечащая команда поможет вам справиться с болью и вернуться к здоровой жизни. Поговорите со своим врачом о том, как контролировать боль.
- У вас есть много способов побороть боль, например принимать лекарства, находиться в состоянии покоя или принимать другие меры, которые вам посоветует врач.
- Одним из средств утоления боли являются опиоидные препараты. Их прием связан с рисками и побочными эффектами, поэтому нужно соблюдать осторожность.



Чтобы посмотреть видео о том, как утолять боль после операции, зайдите на [PENNJ-SOS.com/managepain](https://www.pennj-sos.com/managepain)



The AmerisourceBergen
FOUNDATION



Эти материалы подготовлены программой помощи при приеме опиоидов в Пенсильвании и Нью-Джерси (PENNJ-SOS) при финансировании фондом AmerisourceBergen.

Как получить помощь

Если вам нужна помощь, чтобы найти поставщика медицинских услуг или источник финансирования для лечения наркотической зависимости, звоните по номеру

1-800-662-HELP (4357)

Если вы подозреваете, что у кого-то передозировка наркотических препаратов, немедленно звоните на 911.

МОЙ ВРАЧ



Фамилия, имя:

Телефон:

МОЙ ФАРМАЦЕВТ:



Фамилия, имя:

Телефон:

Примечания:


Последняя редакция: сентябрь 2021



Как справиться с болью после операции

Узнайте, как можно безопасно контролировать боль после операции с помощью медикаментов и других методов лечения с минимальными побочными эффектами.

Цель безопасного контроля боли после операции – помочь вам уменьшить боль, сохранять подвижность и выздороветь.



Боль после хирургической операции

Испытывать некоторую боль после хирургической операции – это нормально.

Испытывать некоторую боль после хирургической операции – это нормально. Характер и степень боли зависит от вида перенесенной операции. Обычно самая сильная боль бывает сразу после операции. По прошествии времени боль стихает и с ней легче справиться. Если боль не уменьшается со временем, поговорите со своим хирургом.

Как утолить боль

Спросите своего хирурга, как вам лучше утолить боль после операции. Вместе вы можете составить план контроля боли. Этот план может включать следующее:

- Прием препаратов, продаваемых без рецепта
- Прием препаратов, которые пропишет ваш врач
- Физический отдых
- Легкие физические нагрузки вроде ходьбы или растяжки
- Упражнения на психическую вовлеченность, например глубокое дыхание, медитация или слушание музыки
- Другие полезные занятия, которые посоветует врач



Безопасный прием опиоидов

Хирург может назначить вам прием опиоида (то есть наркотика) в послеоперационный период. При кратковременном приеме опиоиды могут очень эффективно утолять боль. Прием опиоидов может быть связан с побочными эффектами и серьезными рисками, включая развитие зависимости.

Чтобы прием опиоидов был безопасным:

- Принимайте их строго по инструкции
- Храните в оригинальной упаковке в надежном месте
- Прекратите прием, когда в нем отпадет необходимость
- Утилизируйте неизрасходованные таблетки безопасным способом

Вы можете отказаться от назначения опиоидов, если считаете, что для вас это не лучший способ. Если вы не хотите принимать опиоиды, скажите об этом хирургу. Вместе с хирургом вы можете составить другой план контроля боли.

Ваша лечащая команда поможет вам справиться с болью и вернуться к здоровой жизни. Если вас что-то беспокоит, не молчите и задавайте вопросы.

Мой план контроля боли

Ваш врач и лечащая команда могут помочь вам найти оптимальный способ контроля боли. По мере вашего выздоровления боль будет меняться. И ваш план контроля боли тоже может меняться.

В списке ниже отметьте средства, которые вы будете использовать.

Чтобы прием опиоида был безопасным, я буду:

- Принимать препарат как рекомендовал врач
- Отдыхать при усталости
- Слушать любимую музыку
- Медитировать и глубоко дышать
- _____

Я позвоню своему врачу, если:

- Боль станет очень сильной и я не смогу ее утолить
- У меня будут вопросы касательно моего плана контроля боли
- У меня появятся новые симптомы, например тошнота, рвота или жар



DISCHARGE INSTRUCTIONS

- 1) What pain medicine am I taking?
- 2) How often should I take it?
- 3) When should I stop taking it?
- 4) What are the side effects I should look out for?