

## Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise, lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya [whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net](mailto:whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net) internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth  
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 24/08/2020  
Review date: 10/01/2022  
Ref: SC/AcuPainManag/PCMYPAS/02-Turk

© Whittington Health  
Please recycle



## Ağrı Kontrolü Ameliyat Sonrası Ağrınızı Yönetme

### Hasta Kılavuzu

(Pain control - Managing your pain  
after surgery-Turkish)



# İÇİNDEKİLER

1. Giriş
2. Ağrınızı kontrol altında tutmak için ne yapabilirsiniz?
3. Ağrı kesici olarak kullanılan ilaçlar
4. Diğer teknikler
5. Özeti
6. Kaynaklar ve diğer bilgiler



## 6. Kaynaklar ve diğer bilgiler

### Web siteleri

**İngiliz Ağrı Derneği - The British Pain Society**  
(<http://www.britishpainsociety.org/>)

**Anesteziistler - The Royal College of Anaesthetists**  
(<https://www.rcoa.ac.uk/patient-information/patient-information-resources/patient-information-leaflets-video-resources/>)

**Uluslararası Ağrı Araştırmaları Derneği - International Association for the Study of Pain (IASP)**  
(<https://www.iasp.org/GlobalYear/AfterSurgery>)

**Ulusal Sağlık ve Mükemmel Bakım Enstitüsü - National Institute for Health and Care Excellence (NICE)**  
(<https://cks.nice.org.uk/analgesia-mild-to-moderate-pain>)

### Sağlıklı Yaşam Dijital Sesli Dosyalar

#### Ruh sağlığı vakfı dijital ses dosyaları

(<http://www.mentalhealth.org.uk/help-information/podcasts/>)

- Stres ve rahatlama: Nefes almayı hızlı düzelteren egzersizler
- Sağlıklı yaşam ve uyku: Gevşemeyi hızlı düzeltme egzersizi

Farkındalık – 10 dakika podcat ile egzersiz uygulama

## 4. Diğer Teknikler

Sinir dokusuna bağlı ağrılar için kullanılan Gabapentin veya Amitriptyline gibi diğer ilaçlar eklenebilir ve ameliyat sonrası ağrıya yardımcı olabilirler.

### Lokal Anesteziler: Sinir blokları, epidurallar/spinaler veya enjeksiyonlar

Bunlar, anestezi uzmanınız tarafından, ameliyat yerinde veya çevresinde ağrı sinyallerini taşıyan sinirleri bloke etmeyi amaçlayan bir enjeksiyon olarak verilir.

Epidural veya spinal anestezi gibi diğer seçenekler, vücudun belirli bir bölümünün uyuşuk/ağır hissetmesini ve böylece ağrıyı hafifletmesini sağlayabildiğinden, anestezi uzmanınız tarafından sunulabilir.

## 5. Özeti

Ameliyattan sonra belirli seviyede ağrınız beklenebilir. Ağrıdan tamamen arındırmakla aynı olmasa da, ağrınızı kontrol altında tutmayı amaçlıyoruz.

Ağrınızın iyi kontrol altında olması ve de kan pıhtılaşması ve göğüs enfeksiyonu gibi ameliyat sonrası komplikasyonları önlemek amacıyla, hareket haline geçmeniz, derin nefes almanız ve öksürmeniz önemlidir. Ağrınız çok şiddetli bir seviyede ise, lütfen hemşirelerden ek olarak ağrı kesici ilaçlar isteyin.

Ağrınız arttığında bize söyleyeceksiniz ki, analjezikler/ağrı kesici ilaçlar veya ilaç dışı teknikler gibi sizinle en iyi stratejiyi konuşarak ağrınızı daha iyi kontrol edebilmemize yardımcı olacaksınız.

## 1. Giriş

Ameliyattan sonra ağrı iyi kontrol edildiğinde, iyileşmenin daha çabuk olduğunu gösteren çok iyi kanıtlar vardır.

Anestezi uzmanınız sizinle ihtiyaçlarınızı karşılayacak ağrı kesici seçeneklerini konuşacaktır. Bu broşürde en yaygın analjezik ilaç/tekniklerden bazılarını konuşacağız. Bunlar tek başına veya kombinasyon halinde kullanılabilir.

Ameliyattan sonra hemşireler düzenli olarak ağrınızı soracaktır. Ne kadar ağrınız olduğunu bize bildirmeniz önemlidir. Bu, mümkün olan en iyi ağrı kontrolünün elde edilmesine yardımcı olacaktır. Ağrı ekibi, koğuştaki hemşirelerine günde 24 saat yardımcı olmak için hazırdır.

## 2. Ağrınızı kontrol altında tutmak için ne yapabilirsiniz?

İlaçlar ağrıyı kontrol altında tutmaya yardımcı olmak için kullanılabilir. Ancak, ağrınızın kontrolü için kullanılacak başka yöntemler de vardır.

Olumlu düşünceler ruh halinizi, moralinizi yükseltebilir ve böylece iyileşme sürecine yardımcı olabilir. Örneğin, film izlemek, kitap veya gazete okumak, oyun oynamak veya ailenizle, arkadaşlarınızla ve diğer hastalarla konuşmak sizi oyalayacağından yardımcı olabilir.

Hareket etmek ve hafif egzersizle kendinizi aktif tutmak (ekibinizin verdiği tavsiye çerçevesinde) kasları gerebilir ve iyileşmeye yardımcı olabilir.

Yavaş, derin nefesler almaya konsantre olarak nefes egzersizleri yapmak, sizi daha rahatlatıp kaygınızı ve kaslardaki gerginliği azaltabilir. Böylece, ağrının kötüleşmesini önleyebilir ve göğüs enfeksiyonu olma riskini azaltabilir.

### 3. Ağrı kesici olarak kullanılan ilaçlar

PAIN CHART			
Ağrı yok	Hafif ağrı	Orta derecede ağrı	Şiddetli ağrı
"Rahat/konforlu"	"Hafif rahatsız edici ağrı" "Rahatsız hissettiriyor"	"Gerçekten rahatsız edici, hareket etmek ağrı/aci verici"	"Düşünebileceğiniz en kötü ağrı" "Öksürmemi ve hareket etmemi tamamen engelliyor"

İlaç ağrının yoğunluk derecesine göre kullanılır. Ağrının derecesini, hafif, orta veya şiddetli olarak tanımlıyoruz.

**Hafif** ağrı için Parasetamol tek başına çok etkilidir. Ön-ilaç niteliğinde 'yükleme' dozu olarak, ameliyattan önce daha yüksek dozda Parasetamol verilebilir.

Ağrı **orta** derecede ise, Parasetamol ile kombinasyon halinde İbuprofen veya Diklofenak gibi diğer ilaçlar verilebilir. Bunlar, bir tablet veya fitil (rektuma konulan ilaç) olarak verilen steroid olmayan antienflamatuar/iltihap önleyici ilaçlar (NSAİD'ler) olarak bilinir. Bazı insanlar, NSAİD'leri kan pıhtılaşmasına müdahale edebilecekleri, bulantı, mide tahrişleri ve böbrek problemlerine neden olabilecekleri için alamayabilirler. Bu yan etkilerden dolayı risk altında olabileceğinizi düşünüyorsanız, bu ilaçların kullanımından kaçınılmalıdır. Ağrı orta derecede ise, bazen Kodein gibi hafif bir opioid eklenir.

Ağrı daha **şiddetli** hale gelirse, morfin gibi daha güçlü opioidlerin eklenmesi gerekebilir. Bu ilaçlar, sıvı, tablet, enjeksiyon veya ağrı bantı olarak verilebilir.

Opioid ilaçlar **orta** ila **şiddetli** ağrının kesilmesini sağlamakta etkilidirler. Bunlar, daha güçlü ağrı kesicilerdir ve Parasetamol veya İbuprofen'den daha fazla yan etkiye neden olabilirler.

Morfin benzeri ilaçların yan etkileri (Opioidler)
Mide bulantısı ve kusma
Kabızlık
Uyuşukluk
Halisünasyonlar
Solunum problemleri
Kaşıntı

Bu yan etkilerden herhangi birini yaşıyorsanız hemşirelere veya doktorlara söylemelisiniz. Yan etkiler, ilacın dozuna veya sizin ilaca karşı hassasiyetinize bağlı olabilir. Müshil, mide bulantısını giderici veya kaşıntı giderici gibi ilaçlar yan etkilerle mücadeleye eklenebilir.

#### Ağrı kesicilere bağımlı olabilir miyim?

Opioidlerin, ameliyat sonrasında ağrının tedavisi için kısa bir süre kullanıldığında bağımlılık problemi yaratması nadirdir. Opioidleri haftalarca veya aylarca kullanırsanız, vücut aynı etkiyi elde etmek için dozların artırılmasına ihtiyaç duyabilir ve ilaca tolere unsuru/bağımlılık gelişebilir. Bu nedenle, ekibiniz ilacı durdurma etkilerinden kaçınmak için, mümkün olan en kısa sürede kademeli olarak azaltmayı amaçlayacaktır. Bağımlılıkla ilgili endişelerinizi, hastane doktorunuz, ağrı ekibi veya mahalle doktorunuz (GP) ile görüşmeniz gerektiğini lütfen unutmayın.