

Kiểm Chế Đau Sau Phẫu Thuật Tái Tạo

Mong đợi gì

Tài liệu này dành cho những bệnh nhân đã phẫu thuật tái tạo tại Bệnh Viện Đại học Washington (UWMC).

Mong Đợi Gì

Quý vị cảm thấy đau sau khi phẫu thuật là bình thường. Khi quý vị hồi phục, cơn đau của quý vị sẽ giảm dần. Hầu hết mọi người đều cảm thấy đau nhẹ đến trung bình trong quá trình hồi phục. Mục tiêu của chúng tôi là đảm bảo an toàn cho quý vị trong khi vẫn duy trì mức độ đau quý vị có thể chịu đựng được.

Thuốc Giảm Đau

Sau phẫu thuật, hãy sử dụng thuốc giảm đau không cần kê toa (OTC) và thuốc cần kê toa theo chỉ dẫn của bác sĩ. Ví dụ, quý vị có thể dùng:

- **Acetaminophen** (Tylenol và các loại khác), uống thuốc lên tới 1.000 mg mỗi 6 giờ.
- Dùng một trong những loại *thuốc chống viêm không steroid (NSAID)** này bắt đầu vào **ngày sau phẫu thuật** (Hãy đợi 24 giờ sau phẫu thuật nếu bạn đã phẫu thuật cắt bỏ vú):
 - **Ibuprofen** (Advil, Motrin, và các loại khác), uống lên tới 600 mg mỗi 6 giờ khi có đau, uống cùng với thức ăn.
 - **Naproxen** (Naprosyn, Aleve, và các loại khác), uống lên tới 500 mg 2 lần khi cần, uống cùng với thức ăn.

Bản ví dụ lịch trình dùng thuốc không cần toa (OTC)	
Giờ	Thuốc
9:00 sáng	acetaminophen (lên tới 1,000 mg)
12:00 trưa	ibuprofen (lên tới 600 mg)
3:00 chiều	acetaminophen (lên tới 1,000 mg)
6:00 chiều	ibuprofen (lên tới 600 mg)
9:00 tối	acetaminophen (lên tới 1,000 mg)

- * **Quan trọng: Không dùng thuốc NSAID nếu quý vị có:**
- Bệnh thận hoặc bệnh gan nặng
 - Đã phẫu thuật nối tắt dạ dày)
 - Có tiền sử loét dạ dày, chảy máu đường ruột, đau tim hoặc đột quỵ
 - Dị ứng với NSAIDs

Thuốc Phiện Giảm Đau

Hầu hết bệnh nhân dùng thuốc giảm đau theo toa (thuốc phiện) để kiểm chế đau cấp tính sau phẫu thuật. Thuốc phiện là thuốc giảm đau mạnh, như là thuốc oxycodone hoặc hydromorphone (Dilaudid). Thuốc phiện chỉ được sử dụng cho những cơn đau dữ dội không thể giảm bằng các phương pháp khác. Thông thường, bệnh nhân sẽ được cai thuốc phiện dần dần trước lần tái khám đầu tiên. Điều này có nghĩa là họ sẽ giảm dần liều thuốc dùng. **Đường bao giờ** dùng vượt quá liều thuốc chỉ dẫn.



Quét bằng máy chụp điện thoại của
quý vị để nhận bản sao kỹ thuật số tài
liệu này.

Thuốc Phiện Có Thể Có Các Tác Dụng Phụ

- Thuốc phiện có thể gây ra các tác dụng phụ như là buồn nôn, ngứa và táo bón. Uống thuốc làm mềm phân hoặc thuốc nhuận tràng mỗi ngày trong khi dùng thuốc phiện. Uống thuốc phiện cùng thức ăn để tránh buồn nôn.
- Sử dụng thuốc phiện trong thời gian dài có thể gây nghiện. Giảm sử dụng thuốc phiện càng sớm càng tốt. **Hầu hết mọi người có thể giảm sử dụng thuốc phiện trong vòng một tuần sau phẫu thuật.** Điều này gọi là giảm liều. Quý vị có thể làm như sau để giảm sử dụng thuốc phiện:
 - Giảm liều lượng. Ví dụ, uống nửa viên thay vì 1 viên.
 - Dùng liều thuốc cách xa với nhau. Ví dụ, quý vị có thể chuyển từ uống thuốc 6 giờ một lần sang uống thuốc 8 giờ một lần. Sau đó, giảm xuống uống thuốc 12 giờ một lần hoặc chỉ uống vào ban đêm.
- Thuốc phiện có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ và khiến quý vị buồn ngủ.

Trong khi bạn đang dùng thuốc phiện, không:

- Tự lái xe, di chuyển một mình hoặc sử dụng máy móc.
- Uống rượu bia hoặc dùng các loại thuốc an thần khác.
- Ký các giấy pháp lý hoặc đưa ra quyết định quan trọng.

Khi Nào Cần Liên Lạc Phòng Khám

Nếu quý vị cần trợ giúp để kiểm soát đau hoặc giảm thuốc phiện, vui lòng liên lạc với phòng khám. Nhiều bệnh nhân không cần lấy thêm thuốc phiện. Nếu quý vị nghĩ cần thêm thuốc phiện, vui lòng liên lạc với chúng tôi 24 giờ trước khi hết thuốc.

QUAN TRỌNG:

Vứt Bỏ Thuốc Phiện Cách An Toàn

Quý vị không cần phải dùng hết thuốc phiện. Điều quan trọng là phải vứt bỏ an toàn viên thuốc phiện nào còn lại để tránh sử dụng sai mục đích.

- Để tìm hộp bỏ thuốc nơi quý vị vứt bỏ thuốc cách an toàn, hãy truy cập: www.takebackyourmeds.org
- Vứt bỏ thuốc tại phòng thuốc ngoại trú của Bệnh Viện UW, mở cửa 7 ngày một tuần từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.

Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Hãy liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo ngại.

Giờ làm việc của Phòng khám (từ Thứ Hai đến Thứ Sáu trừ ngày lễ, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều):

Chúng tôi khuyên quý vị nên nhắn tin cho bác sĩ phẫu thuật của quý vị qua EPIC MyChart. Vui lòng bao gồm một bức ảnh nếu nó giúp giải thích mối quan tâm của quý vị.

Quý vị cũng có thể gọi Trung Tâm Phẫu Thuật Tái Tạo theo số 206.598.1217, chọn 2.

Cần Gấp Ngoài Giờ Phòng Mạch:

Nếu quý vị cần chăm sóc khẩn cấp ngoài giờ làm việc, vào cuối tuần hoặc ngày lễ, vui lòng gọi số 206.598.6190 và yêu cầu nói chuyện với bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ trực.

Pain Control After Reconstructive Surgery

What to expect

This handout is for patients who have had reconstructive surgery at University of Washington Medical Center (UWMC).

What to Expect

It is normal to have pain after surgery. As you recover, your pain should slowly get better. Most people have mild to moderate pain during recovery. Our goals are to keep you safe while maintaining a tolerable pain level.

Pain Medicine

After surgery, use prescription and over-the-counter (OTC) pain medicine as prescribed for pain. For example, you might take:

- **Acetaminophen** (Tylenol and others), up to 1,000 mg by mouth every 6 hours.
- One of these *nonsteroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs)* (wait until 24 hours after surgery if you had a mastectomy):
 - **Ibuprofen** (Advil, Motrin, and others), up to 600 mg every 6 hours as needed, with food.
 - **Naproxen** (Naprosyn, Aleve, and others), up to 500 mg 2 times a day as needed, with food.

Example of OTC Schedule	
Time	Medication
9:00 a.m.	acetaminophen (up to 1,000 mg)
12:00 p.m.	ibuprofen (up to 600 mg)
3:00 p.m.	acetaminophen (up to 1,000 mg)
6:00 p.m.	ibuprofen (up to 600 mg)
9:00 p.m.	acetaminophen (up to 1,000 mg)

*** Important: Do not take NSAIDs if you have:**

- Kidney disease or severe liver disease
- Had gastric bypass surgery
- A history of stomach ulcers, intestinal bleeding, heart attack, or stroke
- Allergies to NSAIDs

Opioid Pain Medicine

Most patients take prescription pain medicine (opioids) after surgery to help control acute pain. Opioids are strong pain medications such as oxycodone or hydromorphone (Dilaudid). Take opioids only for severe pain that is not eased by other methods. Generally, patients are *weaned* off opioids before their first follow-up visit. This means they slowly decrease their dose over time. **Never** take more than the prescribed dose.



Scan for a digital copy
of this handout.

Possible Effects of Opioids

- Opioids have side effects such as nausea, itching, and constipation. Take stool softeners or laxatives each day that you are taking opioid medication. Take opioids with food to avoid nausea.
- Opioids may be addictive if used long-term. Reduce your use of opioids as soon as possible. **For most, this will be within 1 week of surgery.** This is called *tapering*. To taper your opioids you can:
 - Take a lower dose. For example, you might take half a pill at each dose instead of 1 pill.
 - Spread your doses further apart. For example, you might take them every 8 hours instead of every 6 hours. Then, reduce to taking them every 12 hours, or take them only at night.
- Opioids affect your thinking and can make you sleepy. While you are taking opioids, do not:
 - Drive, travel by yourself, or use machinery.
 - Drink alcohol or take other sedating medicines.
 - Sign legal papers or make important decisions.

When to Contact the Clinic

Contact the clinic if you need help controlling your pain or tapering your opioid pain medicine. Many patients do not need a refill of their opioid medicine. If you think you need a refill, contact us 24 hours before you will run out of the medicine.

IMPORTANT:

Safe Opioid Disposal

You do not need to use all your opioid medicine. It is very important to safely dispose of any extra opioid pills to avoid misuse.

- To find a drop box to safely dispose of your pills, visit:
www.takebackyourmeds.org
- Drop them off at the UW Medical Center Ambulatory Pharmacy lobby, open 7 days a week from 8 a.m. to 8 p.m.

Questions?

Your questions are important. Contact your healthcare provider if you have questions or concerns.

During Clinic Hours (Monday through Friday except holidays, 8 a.m. to 5 p.m.):

We recommend messaging your surgeon through MyChart. Please include a photo if needed.

You may also call the Center for Reconstructive Surgery at 206.598.1217, option 2.

Urgent Needs Outside of Clinic Hours:

If you have an urgent care need after hours, on weekends, or holidays, please call 206.598.6190 and ask to speak to the plastic surgeon on call.