



JAK PORADZIĆ SOBIE Z BÓLEM

PORADNIK DLA RODZICÓW DZIECI KTÓRE
PRZESZŁY ZABIEG CHIRURGICZNY W OBRĘBIE
UCHA, NOSA LUB GARDŁA



Zapobieganie bólowi jest bardzo ważne w okresie rekonwalescencji!

W celu zapobiegania bólowi należy regularnie stosować środki przeciwbólowe w okresie 2 do 5 dni po zabiegu (pierwszej nocy będziecie Państwo musieli obudzić dziecko aby podać środek przeciwbólowy).

Aby dziecko szybko wyzdrowiało ważny jest właściwy wypoczynek i odżywianie. Środki przeciwbólowe pomoga Państwa dziecku spać i jeść.

Jedzenie które Państwo podają powinno być schłodzone oraz łatwe do pogryzienia i przełknięcia. Schłodzone jedzenie przyniesie również ulgę w przypadku bolącego gardła.

Aby utrzymać gardło w czystości, i tym samym zredukować ryzyko infekcji oraz pozabiegowego krwawienia, proszeni są Państwo o zachęcanie dziecka do częstego picia schłodzonych płynów.



Ból po zabiegu

Po zabiegu w obrębie jamy nosowo-gardłowej dziecko może skarżyć się na ból uszu. Jest to całkowicie normalne. Uczucie bólu ma różną intensywność w ciągu dnia.



Jak długo należy dziecku podawać leki przeciwbólowe

Okres leczenia zależy od typu zabiegu jaki został wykonany.

Po zabiegu całkowitego usunięcia migdałków (tonsillektomy) dziecko może odczuwać ból przez około 5 dni, czasami dłużej.

Po zabiegu częściowego usunięcia migdałków (tonsillotomy) ból ustępuje po około 2 dniach lub po odpadnięciu strupków.

W tych dniach leki przeciwbólowe należy podawać regularnie.



Kiedy dziecko poczuje się lepiej można zacząć podawać leki tylko w momencie kiedy dziecko skarży się na ból. Należy uważać aby nie przekroczyć dziennej dawki zalecanej przez lekarza.

Leczenie przeciwbólowe wycofują Państwo stopniowo. Proszę zacząć od dawki która normalnie wystarczy do kontrolowania bólu i stopniowo zmniejszać dawkę do momentu kiedy dziecko nie potrzebuje już żadnych leków.



Środki przeciwbólowe

Możecie Państwo łączyć paracetamol oraz ibuprofen (albo diclofenac jeśli dziecko jest starsze niż 6 lat).

Forma leku (tabletki, kapsułki, tabletki rozpuszczalne, płyn, czopki) nie ma wpływu na działanie leku, proszę wybrać taką formę leku jaka odpowiada dziecku najlepiej.

Dla najmłodszych lub małych dzieci zalecane jest podawanie leków w formie czopków przez pierwsze kilka dni po zabiegu. Stosując czopki będą mieli Państwo pewność że dziecko przyjmie całą dawkę leku, np. nie wypluje części tabletki lub płynu.

Kiedy dziecko jest w stanie przełykać, mogą Państwo podać leki doustne np. w formie płynu lub tabletek. Formy doustne leków działają trochę szybciej niż czopki.



Dodatkowe informacje

Na stronie www.legemidtilbarn.no znajdą Państwo więcej informacji o tym jak podawać dziecku środki przeciwbólowe. Po wejściu na stronę proszę znaleźć zakładkę "barn og foreldre" i dalej "legemiddelinformasjon".

[www.legemidtilbarn](http://www.legemidtilbarn.no) -> [Barn og foreldre](#) -> [Legemiddelinformasjon](#)



Zalecana dawka środków przeciwbólowych (proszę zwrócić się o pomoc w określeniu dawki do lekarza lub farmaceuty).

Dziecko waży _____ kg i powinno dostać następującą dawkę paracetamolu i ibuprofenu LUB diklofenaku:

Paracetamol (Pamol®, Panodil®, Paracet®, Pinex®):

- Paracetamol zawiesina 24mg/ml: ____ ml (Paracet/Pinex)
- Paracetamol zawiesina 50mg/ml: ____ ml (tylko na receptę)
- Paracet czopki/tabletki/tabletki rozpuszczalne: ____ mg

Proszę podawać jedną dawkę 4 razy dziennie (co 6 godzin).

Ibuprofen (Brufen®, Ibux®, Ibumetin®, Nurofen®):

- Nurofen Junior czopki: ____ mg
- Nurofen zawiesina 40mg/ml: ____ ml
- Nurofen zawiesina 20mg/ml: ____ ml
- Nurofen kapsułki do żucia (100 mg w kapsułce) : ____ mg
- Ibux tabletki: ____ mg

Proszę podawać jedną dawkę 4 razy dziennie (co 6 godzin).

Diklofenak (Voltarol®, Voltaren®, Diclofenac®):

- kapsułki/tabletki: ____ mg
- czopki: ____ mg

Proszę podawać jedną dawkę 3 razy dziennie (co 8 godzin).

Pomoc medyczna

Proszę się skontaktować z pracownikiem służby medycznej jeżeli:

- Zaobserwują Państwo krew w ustach dziecka – proszę zadzwonić na numer 113
- Dziecko gorączkuje dłużej niż przez pierwsze 24 godziny po zabiegu – proszę zadzwonić na:
 - Oddział laryngologiczny (ØNH (øre-nese-hals) afdeling)
tel: 52 73 24 60 **lub**
 - Oddział pogotowia ratunkowego (“Legevakten”), tel: 116 117