

KAS VALU SAAB LEEVENDADA KA ILMA RAVIMITETA?

Täiesti ilma ravimi(te)ta valu ei kao, kuid lisavõtted aitavad valuga seotud ärevust ja pinget vähendada.

- Külmakott leevendab turset ja valu. Hoia rätikusse mähitud kotti 20–30 minutit korraga vigastatud kohal, seejärel tee paus ja vajadusel korda.
- Muusika rahustab ja vähendab stressi. Võta haiglasse kaasa oma lemmikmuusika ja kõrvaklapid.
- Lõõgastumine ja tähelepanu kõrvalejuhtimine (nt ristsõnad, mängud, visualiseerimine) aitavad end paremini tunda.
- Füüsiline aktiivsus ja füsioteraapia (nt kõndimine, sügav hingamine või kerged harjutused) toetavad taastumist.

OLULINE LASTE PUHUL

- Ravimirühma valik, manustamisviis ja annus sõltuvad lapse vanusest ja kehakaalust.
- Selgita lapsele juba enne haiglasse tulekut, mis teda ees ootab.
- Rahustav mäng, muusika, kaisuloom – kõik aitavad.
- Näita lapsele enne operatsioonile minekut videot „Amanda läheb operatsioonile“.



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA

Operatsiooni- järgne valu

Eesti patsiendijuhend



MIS ON ÄGE OPERATSIOONI-JÄRGNE VALU?

Äge operatsioonijärgne valu on subjektiivne, lühiajaline ja ebameeldiv tunne, mis on seotud operatsiooni käigus tekkiva kudede vigastusega. Iga inimene tunneb valu erinevalt – see sõltub mh varasemast kogemusest, valulävest, vanusest ja psühholoogilistest teguritest.

Operatsioonijärgset valu tuleb ravida! Valuravi aitab kiiremini taastuda ja vähendab tüsistuste, sh kroonilise valu tekkeriski.

KUIDAS VALU HINNATA?

Pärast operatsiooni küsitakse Sinult regulaarselt valu tugevuse kohta – nii rahuolekus kui ka liikumisel. Valu hinnatakse enamasti numbrilisel kümne palli skaalal, kus 0 – valu puudub ja 10 – kõige tugevam mõeldav valu.



Valuravis parema tulemuse saavutamiseks teavita ravimeeskonda ka nõrga valu korral mistahes ajal (sh öösel).

Ära jää valuga üksi, räägi sellest kohe arsti või õega!

OPERATSIOONIJÄRGNE VALURAVI

Valu leevendamiseks kasutatakse erinevaid ravimeid ja meetodeid. Valik ja kestus sõltub:

- tehtud operatsioonist
- valu tugevusest ja tüübist
- varasemast valuravikogemusest
- üldisest tervislikust seisundist

Ravimeid antakse tavaliselt kindla ajavahe- miku tagant. Sageli kombineeritakse erinevaid ravimeid ja meetodeid, et saavutada parim tulemus.

Peamised ravimirühmad on:

- paratsetamool
- mittesteroidsed põletikuvastased ained (nt ibuprofeen, diklofenak)
- opioidid (nt tramadool, kodeiin ja morfiin)
- toetavad ravimid (nt gabapentiin, pregabaliin)

Ravimiskeem (ravimirühm, annus, sagedus ja kestus) lepatakse kokku koostöös ravimeeskonnaga.

Ravimite manustamine

- Eelistatakse suukaudset ravi, sest see on mugav ja tõhus. Sobib siis, kui suudad süüa ja juua.
- Kui suukaudne ravi ei ole võimalik, manustatakse ravim veeni kaudu.
- Mõnikord kasutatakse valupumpa. Valu tundmisel saad ise nuppu vajutada.

- Epiduraalkateetrit (peenike plasttoru) kasutatakse tugeva valu puhul. Ravim manustatakse seljaaju ümbrusesse (nn epiduraalruumi), kus kulgevad valu juhtivad närvijuured.
- Teatud juhtudel manustatakse ravimeid ravimküünladena pärasoolde või kasutatakse närvipõimikute blokaade (ravim süstitakse närvide lähedale, peatades ajutiselt närvide tegevuse, et vähendada või kaotada valu).

Võimalikud kõrvaltoimed

Paratsetamooli tarvitamisel esineb kõrvaltoimeid harva. Kõige raskem neist on maksakahjustus, mida esineb harva ja mis tekib enamasti ravimi üleannustamise korral. Paratsetamooli tuleks ettevaatusega kasutada maksa- ja neerupuudulikkuse, kroonilise alatoitumuse ja alkoholismi korral.

Mittesteroidsete põletikuvastaste ainete sagedasim kõrvaltoime on seedetrakti limaskesta ärritus. Kasutamine on vastunäidustatud seedetrakti haavandi ja raskekujulise maksa-, neeru- või südamepuudulikkuse korral.

Opioidide sagedasemad kõrvaltoimed on iiveldus, oksendamine ja kõhukinnisus.

Toetavad ravimid võivad harva põhjustada hingamise aeglustumist või tugevat unisust.

Sagedamini esineb kõrvaltoimeid:

- vanemaealistel
- neil, kes tarvitavad samal ajal opioide
- uneapnoe või neeruhaigustega inimestel

Teavita arsti või õde kohe, kui Sul tekib mõni ravimi kõrvaltoime! Valu olulise suurenemise korral võta kohe ühendust perearstiga. Ägeda valu tekkimisel pöördu erakorralise meditsiini osakonda!