



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

शल्य-क्रियापछि दुखाइको उपचार

Treating Pain After Surgery (Nepali)

तपाईंको बच्चाको शल्यक्रिया पछि केही दुखाइ महसुस गर्न सक्छ। यो सामान्य कुरा हो। हरेक बच्चाको दुखाइ फरक-फरक हुन्छ। तपाईंको बच्चालाई कहिले र कति दुखाइ हुन्छ भन्ने कुरा जान्न महत्त्वपूर्ण छ ताकि उनीहरूले सबैभन्दा राम्रो उपचार पाउन सकून्। स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंलाई तपाईंको बच्चाको दुखाइ कसरी बुझ्ने र तपाईंले उनीहरूलाई सान्त्वना दिन सक्ने तरिकाहरू सिकाउने छ।

दुखाइका स्केल

तपाईंको बच्चाको दुखाइलाई नम्बर वा तस्विरले मापन गर्न सकिन्छ। यी गाइडहरू हुन् जसलाई दुखाइका स्केल भनिन्छ। उनीहरूले तपाईं र चिकित्सा टीमलाई तपाईंको बच्चालाई कति दुखाइ छ भनेर मापन गर्न मद्दत गर्दछ। दुखाइको औषधि दिँदा यो कुरा थाहा पाउनु पर्छ। प्रत्येक बिरामीको उमेर अनुसार फरक-फरक मापनहरू प्रयोग गरिन्छ।

- साना बालबालीकाहरूले दुखाइको मूल्याङ्कन गर्न स्माइली अनुहारहरूको प्रयोग गर्छन्।
- ठूला बालबालीकाहरूले आफ्नो दुखाइको मूल्याङ्कन गर्न नम्बर देखाउन सक्छन्।
उदाहरणका लागि, मूल्याङ्कनहरू सामान्यतया निम्नलिखित छन्:
 - हलका दुखाइ = 1 देखि 3
 - मध्यम दुखाइ = 4 देखि 6
 - गम्भीर दुखाइ = 7 देखि 10

आराम

आफ्नो बच्चालाई आराम दिने विभिन्न तरिकाहरू छन्। उनीहरूलाई आरामले उनीहरूको दुखाइ कम गर्न वा उनीहरूको दिमागलाई सोबाट हटाउन मद्दत गर्न सक्छ।

- तपाईंले उनीहरूलाई दुखाइबाट ध्यान हटाउन सक्नुहुन्छः
 - किताब पढ्न
 - TV हेर्न
 - खेलहरू खेल्न
 - साबुन पानीको फोकाहरू उडाउनु
 - गीत गाउन
- उनीहरूलाई घरबाट भरिएका जनावर, कम्बल वा खेलौना जस्ता परिचित वस्तुहरू दिनुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको हात, पाखुरा, खुट्टा, वा टाउको रगड्नुहोस्। उनीहरूलाई समात्नु वा हिर्काउनु अघि स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।
- बत्ती निभाएर शान्त वातावरण पैदा गर्नुहोस्। यसले तपाईंको बच्चाहरूलाई हेडफोन लगाउन मद्दत गर्न सक्छ। उनीहरू सफ्ट संगीत वा सुखदायक ध्वनिहरू सुन्न सक्छन्। हेडफोनहरूले अनावश्यक आवाजहरू पनि रोक्न सक्छ।
- शल्यक्रियाबाट घाउ छ भन्ने काटेको ठाउँ (चीरा) लाई टुक्राउने प्रयास गर्नुहोस्। स्प्लिन्टिङ भन्नाले घाउमा तकिया वा पट्टाइएको कम्बल समातेर बिस्तारै दबाउनु हो। तपाईंको बच्चाको खोक्नु, गहिरो सास फेर्न र हिँड्नु अघि दुखाइ कम गर्न स्प्लिन्टिङको प्रयोग गर्नुपर्छ।
- पहिले आफ्नो बच्चाको सेवा प्रदायकलाई जाँच गराउनुहोस्ः
 - मसाज
 - उनीहरूलाई सहज हुनका
 - दुख्ने ठाउँमा न्यानो वा
 - थेरापीको प्रयोग
 - लागि सघाउन मद्दत
 - चिसो प्याड राख्नु

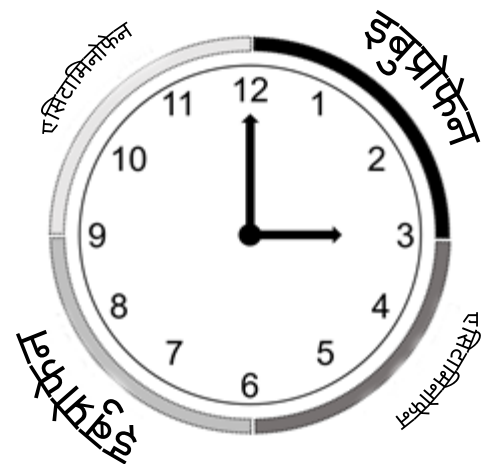
दुखाइ निको पार्ने औषधिहरू

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको बच्चाको शल्यक्रियाका लागि कुन दुखाइको औषधिले राम्रो काम गर्छ भन्ने कुराको निर्णय गर्नेछ। उनीहरूले मुखबाट, खुवाउने नली वा IV मा (प्लास्टिकको नली सिधै नसामा हालेर) औषधिहरू लिन सक्छन्। एकपटक उनीहरू बिरामी नभई तरल पदार्थहरू निल्न सक्छन्, उनीहरूले मुखबाट औषधि लिन्छन्।

- पेट खराब हुनबाट जोगिन, सम्भव भएसम्म तपाईंको बच्चाको खानासँगै औषधि खानुपर्छ।

- तपाईंको बच्चाको एसिटामिनोफेन (टाइलेनाल®) र इबुप्रोफेन (मोट्रिन® वा एडविल®) पाउन सक्छ।

- एसिटामिनोफेन र इबुप्रोफेनलाई हरेक 3 घण्टामा अगाडि र पछाडि (वैकल्पिक) लिइने छ। तिनीहरूलाई एकै घण्टामा लिनु हुँदैन (तस्विर 1)।
- उदाहरणका लागि तपाईंको बच्चाको दिउँसोको 12 बजे एसिटामिनोफेन लिन्छ भने उनीहरूले 3 बजे इबुप्रोफेन र त्यसपछि 6 बजे फेरि एसिटामिनोफेन लिन्छन्।



तस्विर 1 दुखाइका लागि
आवश्यकतानुसार प्रत्येक 3 घण्टामा
वैकल्पिक एसिटामिनोफेन र इबुप्रोफेन।

- तिनीहरूले अक्सीकोडोन वा हाइड्रोकोडोन जस्ता ओपियोइड औषधि पनि लिन सक्छन्। यो कडा, प्रिस्क्रिप्शन दुखाइको औषधि सामान्यतया लामो समयसम्म लिइँदैन।
 - तपाईंले यो एसिटामिनोफेन वा इबुप्रोफेनले नरोकेको दुखाइका लागि दिन सक्नुहुन्छ।
 - ओपियोइडमा एसिटामिनोफेन छ कि छैन भनेर जाँच्नुहोस्। ओपियोइड्स नार्को®, लोटैब®, र पेर्कोसेट® एसिटामिनोफेन हुन्छ। ती औषधिहरू मध्ये कुनै एउटा लिँदा तपाईंको बच्चालाई थप एसिटामिनोफेन नदिनुहोस्। ओपियोइड/एसिटामिनोफेनको मिश्रण मात्र दिनुहोस्। यो इबुप्रोफेनसँग पटक-पटक दिइ राख्न ठीक छ।

- दुखाइको औषधि दिनु अघि आफ्नो बच्चालाई कति दुखाइ छ भनेर जाँच्नुहोस्। एसिटामिनोफेनले दुखाइलाई रोक्न सकिन्छ भने ओपिओइडको सट्टा दिनुहोस्।

शल्य-क्रिया पश्चात्

शल्य-क्रिया पश्चात् तपाईंको बच्चा यी सामान्य साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन्:

- वाकवाकी लाग्नु
- दाग
- हल्का टाउको भएको महसुस
- चिलाउने
- चक्कर आउनु
- सर्जिकल साइटमा पीडा
- थकाइ लाग्नु
- कब्जियत
- असुविधा र शरीरको दुखाइ

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कहिले बोलाउने

तपाईंको बच्चाको प्रदायकलाई (फोन) _____ सम्पर्क गर्नुहोस् यदि:

- उनीहरूको दुखाइ नियन्त्रणमा छैनन् वा झन् खराब छन्।
- तपाईंको बच्चाको पीडामाथि नियन्त्रणको सम्बन्धमा तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन्।

एसिटामिनोफेन र इबुप्रोफेनका निर्देशनहरू

- एसिटामिनोफेन सुरु गर्ने समय हो: _____। प्याकेजमा निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।
- इबुप्रोफेन सुरु गर्ने समय हो: _____। प्याकेजमा निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।
- ओपिओइड औषधि नाम: _____।

खुराक: _____ एम.एल. (झोल) वा _____ चक्की(हरू) आवश्यकताअनुसार प्रत्येक _____ घण्टामा।

ओपियोइडसँग एसिटामिनोफेन हुन्छ:

☐ हुँदैन

☐ हुन्छ - एसिटामिनोफेन बढी नदिनुहोस् तपाईंको बच्चाको प्रदायकले तपाईंलाई नभन्नुजेल।

दिन 1 डोज	औषधी	दिएको समय	चेक-अफ	ओपिओइड (आवश्यकता अनुसार।)
1	एसिटामिनोफेन			
2	इबुप्रोफेन			
3	एसिटामिनोफेन			
4	इबुप्रोफेन			
5	एसिटामिनोफेन			
6	इबुप्रोफेन			
7	एसिटामिनोफेन			
8	इबुप्रोफेन			

दिन 2 डोज	औषधी	दिएको समय	चेक-अफ	ओपिओइड (आवश्यकता अनुसार।)
1	एसिटामिनोफेन			
2	इबुप्रोफेन			
3	एसिटामिनोफेन			
4	इबुप्रोफेन			
5	एसिटामिनोफेन			
6	इबुप्रोफेन			
7	एसिटामिनोफेन			
8	इबुप्रोफेन			
48 घण्टापछि: निर्धारित एसिटामिनोफेन र आइबुप्रोफेन रोक्नुहोस्। या त आवश्यकतानुसार दिनुहोस्।				