

# Operatsioonijärgse valu ravi

## Patsiendi info



**1. Iga operatsiooniga kaasneb valu, kuid selle ravimiseks on olemas efektiivsed meetodid.** Operatsioonijärgne valu on ebameeldiv tunne ja ravimata valul on palju kahjulikke tagajärgi. Tõhus valuravi kergendab südame ja kopsude tööd, vähendab veenitrombooside ohtu ja soodustab sooletegevuse normaliseerumist.

**Operatsioonijärgse valu ravi kiirendab Teie paranemist.**

**2. Teie valu hinnatakse ja mõõdetakse pärast operatsiooni korrapäraselt.** Vahetult pärast operatsiooni viiakse Teid ärkamisruumi või palatisse, kus jälgitakse Teie seisundit ja hinnatakse Teie enesetunnet. Valu hindamiseks küsitatakse Teid valu tugevuse kohta.

## Valu mõõtmine

Inimesed tajuvad valu erinevalt. Seetõttu mõõdetaksegi operatsiooni järel valu tugevust. Selleks, et Te saaksite paremat valuravi, on väga tähtis, et Te ütleksite õele, milline ja kui tugev on Teie valu. Haiglas on kasutusel „valu joonlaud“, millel on numbrid **0–10**.

0 tähendab valu puudumist, 10 aga kõige tugevamat valu, mida Te arvate kogevat. Ainult Teie teate, kui tugev on Teie valu.

## Valu joonlaud



Valu tugevuse mõõtmine pärast operatsiooni on patsiendi jälgimise tavaline osa. Teie poolt 10 palli ulatuses hinnatud valu dokumenteeritakse haigusluku sarnaselt vererõhu väärtuse, kehatemperatuuri ja pulsisagedusega. Saadud info lubab Teie valuravi paremini korraldada.

**3. Et saavutada valuravis paremat tulemust, andke õele teada kohe, kui tunnete valu – isegi siis, kui valu on nõrk või kui on ööaeg. Ärge kannatage valu!**

**4. Valu vastu saate Te sellist ravi, mis sobib just Teile.** Ravi määramisel arvestatakse Teile teostatud operatsiooni ja valuravi tänapäevaseid põhimõtteid.

## Valuravi võimalused ja meetodid

Ravimeid võib manustada **veeni- või lihasesisese või nahaaluse süstimise** teel. Veenisisese süsti toime algab kiiresti, mõne minuti möödudes. Lihasesise- se või nahaaluse süsti toimet tuleb oodata kuni 30 minutit.

Et ennetada valu teket, manustatakse ravimeid **suukaudselt** tablettide või kapslitena regulaarselt kindlatel kellaaegadel 1–4 korda ööpäevas. Toime saabub kuni 30 minuti jooksul ega ole sugugi nõrgem kui lihasesisese või nahaaluse süstimise puhul.

Võtke julgelt kõiki arsti poolt määratud tablette ja kapsleid! Kergem on valu ennetada kui tugevat valu ravida.

Ravimeid võib manustada ka **küünaldena pärasoolde**. Toime saabub isegi kiiremini kui suukaudsel manustamisel.

Ravimite kõrvaltoimed ei olene tavaliselt manustamisviisist. Süstimisel ei ole eeliseid ravimi suukaudse või küünaldena manustamise ees.

**Patsiendi poolt kontrollitud valuvaigistamine** ehk **PCA** (lühend ingliskeelsest nimetusest *Patient Controlled Analgesia*) võimaldab Teil endale ise valuvaigistit doseerida. Selleks kasutatakse spetsiaalset pumpa, mis lubab Teil saada valuvaigistavat ravimit kohe, kui tunnete selle järele vajadust. Arst arvestab välja just Teile sobiva ravimidoosi ja sisestab selle pumba töömälusse. Kui tunnete valu, siis vajutate nuppu ja pump süstib Teile vastava ravimikoguse veenisisesele veenikanüüli kaudu. Pump ei takista Teie liikumist vastavalt Teile lubatud režiimile. Oma PCA pumba nuppu vajutage alati ise, ärge laske seda teha kellelgi teisel. Ärge kannatage valu! Kui Teile arvestatud ravimidoos on ebapiisav ega leevenda valu, teavitage sellest õde või arsti, kes reguleerivad ravimi annustamist vastavalt valu intensiivsusele.

Vajadusel asetatakse Teie valu vaigistamiseks **kateeter** (pehmet materjalist plastmassstoruke) **epiduraalruumi** või **närvipõimikusse**.

**Epiduraalanalgeesia** (ravimite manustamine epiduraalruumi) on üks võimsaimaid valutustamise meetodeid. Epiduraalruum asetseb lülisambakanalis, kus kulgevad valu juhtivad närvijuured. Sinna viidud valuvaigistav ravim mõjutab otseselt neid närvijuuri ja takistab valuimpulsi levikut. Kateetri paigaldab epidu-

raalruumi anestezioloog – tavaliselt enne operatsiooni kohaliku tuimestusega. Ravimeid manustatakse ühekordsete süstetena või automaatsüstlaga pidevalt ööpäeva vältel. Toime algab kuni 20 minuti jooksul. Valuvaigistit manustatakse nii kaua, kui Te seda vajate.

**NB! Ravimite mööduvate kõrvalmõjudena võivad Teil tekkida liikumis- ja tunde häired. Esineda võivad ka pea- või seljavalud või muud enese tunde muutused. Kui Te midagi sellist tunnete, palun informeerige kohe õde!**

**Närvipõimikute blokaade** kasutatakse valutustamiseks enamasti jäsemete operatsioonide puhul. Blokaade tehakse kas ühekordse süstena või siis kasutatakse ravimi pidevaks manustamiseks kateetrit, mis paigaldatakse närvikimbu lähedale. Protseduuri tegemisel ja närvipõimiku leidmisel kasutab anestezioloog spetsiaalset närvistimulaatorit, mis tekitab nõrga elektrilöögiga sarnaneva tunde. Närvipõimiku kateetrisse manustatakse ravimeid samuti kas ühekordsete süstetena või automaatsüstlaga.

**Valu võib leevendada ka:**

- külma (jääh)kotiga
- operatsioonipiirkonda toetavate sidemetega
- köhimise ja liikumise ajal kõvasti kätega haavale surudes
- võttes võimalikult mugava asendi ja lõõgastudes

**Et valida Teile parimat valuravi, palume Teil informeerida arsti või õde:**

- allergiast või muudest probleemidest, mis Teil on ilmnunud mõne ravimi kasutamisel
- kõikidest haigustest, mida Te põete
- valuvaigistitest, mida Te olete varem tarbinud
- sellest, millised valuvaigistid on Teid hästi aidanud

**5. Te võite kogeda operatsiooni, narkoosi ja/või valuravi kõrvaltoimeid:** (oksendamise, iiveldus, naha sügelemine, pea- või seljavalu, liikumis- ja tunde häired, uimasus, kõhukinnisus jne). Informeerige sellest õde ja teadke, et kõrvaltoimeid saab leevendada ja kõrvaldada!

**Tuletame veel kord meelde valu ja valuravi kõige tähtsamad põhitõed.**

- Valu iseenesest on organismile kahjulik.
- Valu on subjektiivne tunne ja ainult Teie teate, kui tugev on Teie valu.
- Valu hinnatakse 10 palli süsteemis ja hindate seda Teie ise.
- Valu ei pea kannatama. Valu raviks on suur valik efektiivseid meetodeid.
- Tänapäevane operatsioonijärgne valuravi on eri ravimite, toimemehhanismide ja tehniliste võtete tulemuslik kombinatsioon.
- Kui tunnete valu või ravimite kõrvaltoimete teket, informeerige sellest kohe õde – isegi siis, kui valu on nõrk või kui on ööaeg.
- Ravi korraldab ja protseduure teeb kogemustega arst-anestezioloog.
- Õde saab vajadusel reguleerida ravimite manustamist vastavalt arsti korraldustele ja Teie kirjeldatud valu intensiivsusele.