प्रक्रियापछि हुने पीडा

प्रक्रिया (सर्जरी) पछिको पीडा र असुविधा हुनु सामान्य हो र अपेक्षित छ। तपाईंको बच्चालाई अझ आराम दिलाउन र उनीहरूलाई विश्राम गर्नमा मद्दत गर्नका लागि धेरैजसो पीडा वा असुविधा कम गर्न सकिन्छ।

पीडा कम गर्ने औषधि र/वा आराम विधिहरूले तपाईंको बच्चाको पीडा कम गर्नमा मद्दत गर्न सक्छ। स्याहार टोली (प्रदायक र नर्सहरू) ले तपाईंको बच्चालाई राम्रो महसुस गर्नमा मद्दत गर्न सक्दो प्रयास गर्नु हुने छ तर तपाईंको बच्चालाई अझै पनि केही पीडा र असुविधा हुन सक्ने छ। साइड इफेक्टको जोखिम कम गर्न पीडा कम गर्ने औषधि सीमित गर्नु पर्ने हुन सक्छ।

तपाईंको बच्चालाई अझ आराम दिलाउने धेरै तरिकाहरू छन्। यो ह्यान्डआउटले तपाईंको बच्चाको पीडा र असुविधा व्यवस्थापन गर्नमा मद्दत गर्न सक्ने जानकारी र सुझावहरू उपलब्ध गराउँछछ।

कृपया निम्न कार्य गरेर आफ्नो बच्चाको पीडा व्यवस्थापनमा सक्रिया साझेदारा हुनुहोस्:

- तपाईंको बच्चाको पीडाको मूल्याङ्कन र उपचार गर्न हामीलाई मद्दत गरेर
- तपाईंको बच्चालाई कुन कुराले आराम मिल्छ भन्ने कुरा हामीलाई बताएर

पीडा

पीडा भनेकोा अप्रिय भावना वा असुविधा हो। हरेक बच्चालाई कति, कहिलेसम्म र कस्तो प्रकारको पीडा वा असुविधा हुन्छ भन्ने कुरा बच्चा र प्रक्रियामा भर पर्छ।

पीडा सुरु भएको केही दिनमा प्रायः अझ खराब हुन्छ र निम्न हुन सक्छ:

- हलुका, मध्यम वा गम्भीर
- तीव्र, सुस्त, जलन, ऐंठन, मुटु छिटो-छिटो धड्किने, चक्कुले हाने जस्तो हुने, दवाब, पीडा वा ग्यास हुन
- तपाईंको बच्चाको क्रियाकलापको स्तर, शयन र खानपानको ढाँचामा निर्भर रहेर स्पष्ट रूपमा देखिने वा ध्यान दिन गाह्रो हुने
- अल्पकालीन रूपमा, समय-समयमा वा लामो समयसम्म चल्ने

सर्जिकल चीरफार (सर्जरी कट) बाट हुने पीडा सधैँ दुख्न। अचानक क्रयाम्प र ऐंठनहरू हुने र अचानक निको हुने। घाँटी वा टाउको दुख्ने जस्तै अन्य सामान्य पीडा पहिलो 24 घण्टासम्म सामान्य हुन्छ।

पीडा मापन

बालबालिकालाई पीडा हुन सक्छ र स्पष्ट रूपमा नदेखाउन सक्छन्। हामी तपाईंको बच्चालाई कस्तो छ भनेर सोध्ने छौँ। तपाईंको बच्चा धेरै सानो छ वा जवाफ दिन सक्दैन भने हामी तपाईंलाई सोधेर तपाईंको बच्चालाई कस्तो छ भनेर जान्ने छौँ। आमाबुवाका रूपमा, तपाईंको बच्चाको आरामका बारेमा तपाईंको दृष्टिकोण धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

पीडा स्केलले तपाईंको बच्चालाई कस्तो छ भनेर पीडाको मात्रा र प्रकार मापन गर्न पनि मद्दत गर्छ। स्याहार टोलीले तपाईंको बच्चाको उमेर र विकास स्तरका आधारमा पीडा स्केल चयन र समीक्षा गर्ने छन्।

हामीले प्रयोग गर्ने दुई प्रकारका पीडा स्केलहरू निम्नानुसार छन्:

- अवलोकन (उनीहरका व्यवहारहरू हेर्ने)
- स्वयं-रिपोर्ट गर्ने (उनीहरूको पीडा मूल्याङ्कन गर्न अनुहारको तस्वीर वा नम्बर स्केल प्रयोग गर्न लगाउने)

प्रक्रियापछि हुने पीडा *क्रमशः*

पीडा व्यवस्थापन गर्न किन महत्त्वपूर्ण छ?

पीडाले गर्दा तपाईंको बच्चाको निको हुने प्रक्रिया ढिलो हुन सक्छ। पीडाले गर्दा तपाईंको बच्चालाई निम्न असर पार्न सक्छ:

- खोकी वा गहिरो सास फेर्न सक्ने क्षमता
- शयन र शक्तिका स्तरहरू
- सामान्य जस्तै खाने क्षमता
- मनोदशा

यी परिवर्तनहरूले गर्दा तपाईंको बच्चाको अन्य समस्याहरूको जोखिम बढ्न सक्छ।

अनुसन्धानले पीडा राम्ररी नियन्त्रित भएका बालबालिका चाँडै निको हुने र उनीहरूमा कम समस्या र असरहरू पर्ने कुरा देखाउँछ।

प्रक्रियाको अवधिमा

तपाईंको बच्चाको स्याहार टोलीले तपाईंको बच्चाका लागि अनुकूलित (विशेषगरी तपाईंको बच्चाका लागि) एनेस्थेसिया योजना बनाउने छ जसमा पीडा कम गर्ने औषधि समावेश छ। तपाईंको बच्चाको योजना प्रक्रिया र तपाईंको बच्चाको चिकित्सा र मनोवैज्ञानिक अवस्थामा भर पर्छ। स्याहार टोलीले पीडा कम गर्ने औषधि र अन्य पीडाका उपचारले कसरी काम गर्छ भन्ने बारेमा व्याख्या गर्ने छन्।

तपाईंको बच्चाले निम्न जस्ता पीडा कम गर्ने औषधि खान सक्नुहुन्छ्तै:

- इन्ट्राभेनस (Intravenous, IV) लाइनमार्फत लिने वा मुखबाट (जस्तै फेन्टानाइल(fentanyl) वा मोर्फिन(morphine)) खाने ओपिओइड (नारकोटिक)
- इन्ट्राभेनसमार्फत वा मुखबाट खाने ओपिओइडबाहेकका पीडाबाट राहत दिने औषधि
- रिजनल वा नर्भ ब्लक (स्तब्ध बनाउने औषधि)

पीडा कम गर्ने औषधिले गर्दा साइड इफेक्टहरू हुन सक्छ। स्याहार टोलीले उक्त साइड इफेक्टहरू जति सक्दो कम गर्ने प्रयास गर्ने छन्। कहिलेकाहीँ साइड इफेक्टहरू बेवास्ता गर्न सकिँदैन।

धेरैजसो पीडा कम गर्ने औषधिहरूले तपाईंको बच्चाको श्वासप्रश्वास कम गराउन सक्छ। तपाईंको बच्चाको स्याहार टोलीले श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरूको जोखिम कम गर्नका लागि उक्त प्रकारका औषधिहरू कम गर्नु पर्ने हुन सक्छ। यी साइड इफेक्टहरू रोक्न र औषधिको लतबाट बच्न मद्दतका लागि, उक्त औषधिहरू तपाईंको प्रदायकले सिफारिस गर्नुभयो भने मात्र खानुहोस्। तपाईंको बच्चाको स्याहार टोलीसँग उक्त औषधिहरू सुरक्षित साथ दिन सक्ने सीप छ।

प्रक्रियापछि

तपाईंको बच्चालाई उहाँको प्रक्रियाको क्रममा पीडा कम गर्ने औषधि दिइयो भने पनि पीडा हुन सक्छ। केही बालबालिकालाई पोस्ट एनेस्थेसिया केयर युनिट (Post Anesthesia Care Unit) को (रिकभरी कक्ष) मा थप पीडा कम गर्ने औषधि चाहिन्छ। पीडा कम गर्ने औषधि खाएपछि, तपाईंको बच्चाले अस्पताल र घरमा पीडा कम गर्ने औषधि खाइरहन र आराम विधिहरू प्रयोग गरिरहन पर्न सक्छ।

सबै बच्चा एउटै नहुने भएकाले, पीडा कम गर्ने औषधिको प्रकार र उक्त औषधि खानु पर्ने समय फरक हुने छ। आफ्नो बच्चाको स्याहार टोलीलाई आफ्नो बच्चाको पीडा व्यवस्थापन योजनाबारे भन्न लगाउनुहोस्।

अस्पतालमा र घरमा हुँदा

तपाईंको बच्चालाई अझ आराम दिन मद्दत गर्ने केही कुराहरू निम्नानुसार छन्:

- ***आरामदायी स्थान खोज्ने।*** आरामदायी ठाउँ बनाउनमा मद्दत गर्नका लागि ब्ल्याङ्केट वा सिरानीहरू प्रयोग गरी हेर्नुने। आफ्नो बच्चाको प्रदायकले अनुमति दिएअनुसार आफ्नो बच्चालाई समात्ने वा डुलाउने।
- ***क्रियाकलापहरू गरेर बच्चाको ध्यान भड्काउने।*** सङ्गीत वा शान्त क्रियाकलापहरू प्रयोग गरेर आफ्नो बच्चाको दिमागबाट पीडाको कुरा हटाउन मद्दत गर्ने। भिडियो हेर्ने वा हातले चलाउन मिल्ने इलेक्ट्रोनिक्स प्रयोग गर्ने क्रियाकलापहरूका लागि सुझावहरू।
- ***बच्चासँग कुराकानी गरेर उहाँको ध्यान भड्काउने।*** अस्पतालसँग सम्बन्धित नभएका कुराका बारेमा कुराकानी गर्ने (साथी, मनपर्ने चलचित्र, मनपर्ने खेलौना वा खेलहरू, घरपालुवा जनावर वा विद्यालय)।
- ***हसाउने कुराहरू गर्ने।*** यसरी तपाईंको बच्चाको मुड सुध्रिन सक्छ र उनीहरूको ध्यान परिवर्तन हुन सक्छ।
- ***पीडाो सामना गर्ने तरिकाहरूबारे कुरा गर्ने।*** "तपाईंले _______ गर्नुभयो भने तपाईंलाई अलि बिसेक हुन्छ।"
- ***आराम दिलाउने उपायहरू प्रोत्साहन गर्ने।*** श्वासप्रश्वास गहिरो र स्थिर राख्ने वा योगा गर्ने प्रयास गर्ने।
- ***चिसो वा कम तातो प्रयोग गर्ने।*** आफ्नो बच्चाको प्रदायकलाई चिसो वा कम तापको स्रोत प्रयोग गर्न अनुमति छ वा छैन भनी सोध्ने।

तपाईंको बच्चाको प्रदायकले घरमा पीडा कम गर्ने औषधि पनि सुझाव दिन सक्नुहुन्छ। उहाँहरूले:

- तपाईंलाई पसलमा सजिलै किन्न पाइने औषधि (Over-the-Counter, OTC) पीडा कम गर्ने/ज्वरो घटाउने औषधि प्रयोग गर्न लगाउन सक्नुहुन्छ।
- पीडा कम गर्ने औषधिका लागि यसरी निर्धारित औषधि पठाउनुहोस्:
    - उक्त निर्धारित औषधिका लागि फार्मेसी छनौट गर्नुअघि, फार्मेसीमा फोन गरेर खुला हुने समय जान्नुहोस्।
    - आफ्नो बच्चाको निर्धारित औषधि तुरुन्तै भर्नुहोस्।
    - स्याहार टोलीलाई तपाईंको बच्चाले यो औषधि कहिलेबाट सुरु गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस्।
    - तपाईंको बच्चा धेरै निदाउनुहुन्छ भने यो औषधि नखुवाउनुहोस्।
    - उनीहरूलाई उक्त प्रिस्क्रिप्शन औषधि खुवाउन ी नउठाउनुहोस्।

घरमा औषधि खुवाउँदा, औषधिको बोतलमा दिइएका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

- निर्देशनमा बताइएकोभन्दा बढी औषधि नदिनुहोस्।
- तपाईंले औषधि सही मात्रामा सही तरिकाले दिनुभएको छ वा छैन भन्ने कुरामा सुनिश्चित हुनुहुन्न भने आफ्नो बच्चाको प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चालाई एकदमै बढी पीडा हुनुअघि पीडा कम गर्ने औषधि दिइयो भने उक्त औषधिले राहत दिने काम गर्न सक्छ। तपाईं पीडा कम गर्ने औषधि दिन प्रतीक्षा गर्दै हुनुहुन्छ वा नदिने प्रयास गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंको बच्चाको पीडा बढ्न सक्छ। पीडा मध्यम वा गम्भीर भयो भने पीडा कम गर्न धेरै गाह्रो हुन सक्छ।

तपाईंको बच्चाको पीडाको मात्रा मापन गर्न मद्दत गर्नका लागि तपाईंलाई डिस्चार्ज गर्नुअघि दिन सकिने पीडा स्केल ह्यान्डआउट "आमाबुवाको पोस्टअपरेटिभ पीडा मापन (Parent's Postoperative Pain Measure, PPPM)" प्रयोग गर्नुहोस्। उक्त पीडाको मात्राले तपाईंलाई बच्चालाई पीडा कम गर्ने औषधि कति बेला चाहिन्छ भन्ने कुरा देखाउने छ।

तपाईंको बच्चाको प्रदायकले पीडा कम गर्न वा आराम दिने गतिविधिहरू सुझाव दिन सक्नुहुन्छ। ओपिओइड जस्ता पीडा कम गर्ने औषधि खुवाउँदा:

- बालबालिकालाई हिँड्दा वा घिस्रिँदा सहायता गर्नुहोस्।
- बालबालिकालाई सिंढीहरू चढ्दा र तल झर्दा सहायता गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई भारी मेसिनरी चलाउन वा प्रयोग गर्न नदिनुहोस्।

Cincinnati Children's®
changing the outcome together

तपाईंको बच्चालाई निम्न समस्या भएमा उहाँको प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्:

- उनीहरूलाई आराम गर्न, सुत्न वा सुविधा पाउन रोक्न सक्ने पीडा भएको छे
- अत्यधिक निद्रा लाग्ने र तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सजिलै ब्यूँझाउन नसक्ने
- उनीहरुले अर्थ-नव्यर्थका कुरा गर्ने
- पेट दुख्ने, वान्ता हुने, चिलाउने वा पिसाब वा दिसा गर्न समस्या हुने जस्ता साइड इफेक्टहरू छन्ु

लतका बारेमा चिन्ताहरू

बच्चालाई पीडा कम गर्ने औषधिको लत लाग्नु विरलै कुरा हो। ओपिओइड औषधिहरू लामो समयसम्म प्रयोग गर्नुभयो भने लत लाग्न सक्छ। बच्चा वा परिवारको सदस्यलाई लतको समस्या भएको कारणले तपाईंलाई यसबारे चिन्ता छ भने तपाईंको प्रदायकसँग कुरा गर्न ठीक हुन्छ।

सिन्सिनाटी चिल्ड्रेन्स (Cincinnati Children's) फार्मेसी

हाम्रो बर्नेट र लिबर्टी दुवै क्याम्पसका बहिरङ्ग फार्मेसी स्थानहरूमा निर्धारित औषधिहरू भर्न सकिन्छ। फार्मेसी खुल्ने समय स्थानअनुसार फरक हुन्छ। फार्मेसीले:

- धेरैजसो बीमा योजनाहरू स्वीकार गर्छ
- नगदरहित प्रणाली हो (क्रेडिट र डेबिट कार्डहरू स्वीकार गर्छ)
- एसिटामिनोफेन (acetaminophen) (Tylenol®)

जस्ता पसलमा सजिलै किन्न पाइने केही औषधिहरू राख्छ

सुरक्षित औषधि भण्डारण र व्यवस्थापन

भण्डारण

- ओपिओइड औषधि सुरक्षित ठाउँमा लक गरेर राख्नुहोस्।
- औषधि मौलीक प्याकेजमा राख्नुहोस्।
- तपाईंसँग कति औषधि छ भन्ने कुराबारे जानकार रहनुहोस् (गणना गर्नुहोस्)।
- सधैँ बच्चा प्रतिरोधी क्याप प्रयोग गर्नुहोस्।
- हरेक पटक प्रयोग गरेपछि ढक्कन पुनः लक गर्नुहोस्।
- बालबालिका र जनावरहरूबाट औषधि टाढा राख्नुहोस्।

व्यवस्थापन

प्रयोग नगरिएका ओपिओइड औषधिहरू **तुरुन्तै** व्यवस्थापन गर्नुहोस्। उक्त औषधि भविष्यमा प्रयोग गर्नका लागि भनेर **नराख्नुहोस्** । यसरी सम्भावित दुरुपयोग र आकस्मिक सेवन कम हुन्छ।

- www.fda.gov/drugs (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) हेर्नुहोस्। औषधिको सुरक्षित व्यवस्थापन पेज फेला पार्न "व्यवस्थापन" लेखेर खोज्नुहोस्।
- औषधिबाट छुटकारा पाउने (व्यवस्थापन गर्ने) सबैभन्दा सुरक्षित तरिका औषधि सङ्कलन क्षेत्रमा छोड्नु हो। आफ्नो स्थानीय फार्मेसीमा फोन गरेर औषधि सङ्कलन कार्यक्रम छ वा छैन भनेर जान्नुहोस्।
- औषधि सङ्कलन कार्यक्रम उपलब्ध छैन भने:
  - ओपिओइड व्यवस्थापन किट प्रयोग गर्नुहोस् (तपाईंको स्थानीय फार्मेसी जाँच गर्नुहोस्)।
  - प्रयोग नभएको ओपिओइड औषधि शौचालयमा फ्लश गर्नुहोस्।