በቀዶ ጥገና ሴዛሪያ ከወለዱ በኋላ የህመም ማስታገሻ መድሃኒት

ከቀዶ ጥገና በኃላ የህመም ስሜት መኖሩ የተለመደ ነው። ይህንን የህመም ስሜት ማቻቻል ማዳንን ያፋጥናል።

ሁሉም ሰው ከሲዛሪያ ኣወላለድ በኋላ የሚሰማው ህመም የተለያየ ነው።

እንዴት እንደሚሰማዎት ለሰራተኛ በመናገር ስቃይዎን ማቻቻል ይችላሉ። ለህመምዎ ቀደም ብለው እውቅና ከሰጡት መቋቋሙ ቀላል ይሆናል።

የሚከተሉት ህመም ካለብዎት ለሰራተኛ መናገር፡፡`

- መካከለኛ ወይም ከባድ ሲሆን
- ራስዎን ወይም ልጅዎን ከመንከባከብ ካስቆመዎት
- የህመም ማስታገሻ መድሃኒት ከወሰዱ ከአንድ ሰዓት በኋላ ህመሙ ካልቀነሰ ወይም ከተባባሰ፤

የህመም ማስታገሻ መድሃኒትዎን ስለመውሰድ

የሚሰጥዎ የህመም ማስታገሻ መድሃኒት በሚወስዱት ዓይነት፣ ባለዎት የጤና ህክምና ታሪክ በሚጠቀሙት ሌሎች መድሃኒቶች ላይ የተመሰረተ ነው።

በተወሰኑ የጊዜ ርቀት የሕመም ማስታገሻ መድኃኒቶችን ይረከባሉ። የህመም መድሃኒትዎን እንደ ተሰጠዎት ትእዛዝ መውሰድ ወሳኝ ነው።

ጠንከር ያሉ የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች ይቀርባሉ። ጠንከር ያለ የህመም ማስታገሻ መድሃኒት ከፈለጉ ለኣዋላጅ ነርስዎ ማሳወቅ ይችላሉ።

በህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች ሳቢያ የሚከሰት የማይፈለግ ችግር

አንዳንድ ጊዜ የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች ያልተፈለገ ውጤት ሊያስከትሉ ይችላሉ፤ ከእነዚህም መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል፡-

የማሳከክ

አብዛኞቹ ሴቶች በቀዶ ጥገና ሲሳሪያ ሲወልዱ ሞርፊን የሚሰጣቸው በአከርካሪ ወይም በኤፒዶሪያል አማካኝነት ነው። ይህ ደግሞ ከወለዱ በኋላ ህመምን ለማስታገስ ቢረዳም ማሳከክን ሊፈጥር ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ የማሳከኩ ስሜት ከ12 እስከ 24 ሰዓት ባለው ጊዜ ውስጥ ይጠፋል። ለዚህ የሚያሳክክ ችግር ህክምና ከፈለጉበት መድሃኒት መጠየቅ ይችላሉ።

ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ

ጠንካራ የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች አንዳንድ ጊዜ የማቅለሽለሽ ስሜት ሊያስከትሉ ወይም እንዲያስታውክዎት ሊያደርጉ ይችላሉ። አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ለማቅለሽለሽ ስሜት ማስታገሻ ወይም ማስታወክን ማቆሚያ መድሃኒት መጠየቅ ይችላሉ።

የሆድ ድርቀት

ሓይለኛ የሆኑ የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች የሆድ ድርቀት ሊፈጥርብዎ ስለሚችሉ፤ ይህም አይነ ምድር ለመውጣት ችግር ይፈጥራል። ለዚህም አስተዋጽኦ የሚያደርጉት እንደ ቀዶ ጥገና ህክምና፣ በቂ ውሃ አለመጠጣትና እንቅስቃሴ አለማድረግ ያሉ ሌሎች ምክንያቶችም አሉ። ውሃ መጠጣትና በመኝታ ክፍልዎ ውስጥ መንቀሳቀሱ ጠቃሚ ነው። ከዚህ ሁሉ በኃላ ኣሁንም ችግር ካለብዎ የሆድ ድርቀት ችግሩን ማስታገስ የሚያስችሉ መድሃኒቶች አሉ። አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ የቀዶ ጥገና ህክምና ከተደረገ በኋላ በሚቀጥሉት የመጀመሪያ ቀናት ይህን መድሃኒት መውሰዱ በጣም ይመከራል።

ለበለጠ መረጃ እና ምክር

ከአንድ አጣዳፊ የህመም አገልግሎት ቡድን አባል ጋር ለመነጋገር ይጠይቁ።

ኣስተርጓሚ ይፈልጋሉን?

ካስፈለግዎ ኣስተርጓሚ እንዲቀርብ መጠየቅ ይችላሉ።

በቤተሰብ ሁከት ፈጠራ ድጋፍ

1800 Respect National Helpline

የጾታ ጥቃት፣ የቤት ውስጥ ጥቃት ወይም በቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ከደረሰብዎ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።
ቀን ወይም ማታ በማንኛውም ጊዜ መደወል ይችላሉ።
1800 737 732 (24-ሰዓት ለድጋፍ ኣገልግሎት)
1800respect.org.au

የእኔ ኣይደለም ስለማለት/Disclaimer: ይህ ሓቃዊ ጽሁፋዊ ወረቀት አጠቃላይ መረጃ ብቻ ያቀርባል። ስለ እርስዎ ወይም ልጅዎ የጤና እንክብካቤ በተመለከተ ግልጽ የሆነ ምክር ለማግኘት ከጤና ባለሞያዎችዎ ምክር መጠየቅ ይኖርብዎታል። ሮያል የሴቶች ሆስፒታል የጤና ባለሙያ ከማየት ይልቅ በዚህ ሓቃዊ ጽሁፍ ወረቀት ላይ በመመካትዎ ምክንያት ለሚደርስብዎት ኪሳራ ወይም ጉዳት ምንም ዓይነት ኃላፊነት አይቀበልም። እርስዎም ሆኑ ልጅዎ አጣዳፊ የሆነ ህክምና እርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ እባክዎ በአቅራቢያዎ ለሚገኘው የድንገተኛ አደጋ ህክምና ክፍል ያነጋግሩ።

© The Royal Women's Hospital 2025