

Załącznik nr 21 do *Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów*,
edycja nr 3

Wskazówki pielęgnacyjne dla pacjentów leczonych opioidami

Opioidowe leki przeciwbólowe to leki hamujące przekazywanie informacji bólowych w układzie nerwowym.

Objawy uboczne stosowania opioidów są związane z tym w jaki sposób działają na dany organizm.

Radzenie sobie ze skutkami ubocznymi

Niektóre leki mogą wywołać:

***zaparcia** - pij dużo płynów dziennie,

- jedz produkty bogate w błonnik (surowe warzywa, owoce, pełnoziarniste pieczywo i płatki),

- ćwicz tyle ile możesz, każda forma ruchu może pomóc, nawet krótki spacer,

- jeżeli dolegliwości nie ustąpią skontaktuj się z lekarzem w celu przepisania leku na zaparcia.

***senność** – nie wykonuj czynności, które wymagają dużej uwagi i skupienia.

***mdłości** – powinny ustąpić po paru dniach przyjmowania opioidów, jeżeli masz problem z oddychaniem i twój stan uniemożliwia zażycie leku skontaktuj się z lekarzem.

***wymioty** – zapytaj lekarza o przyczynę wystąpienia uporczywych nie ustępujących dolegliwości, może być konieczność przepisania środka przeciwwymiotnego lub zmiana leku opioidowego.

OPIOIDY czyli opioidowe leki przeciwbólowe, których głównym zastosowaniem jest walka z silnym bólem (ból pooperacyjny, ból nowotworowy lub w przebiegu innej, ciężkiej choroby).

Hamują one bowiem przekazywanie informacji bólowych w układzie nerwowym, poprzez wpływ na receptory opioidowe.

Wyróżnia się trzy grupy leków opioidowych – agonistów, antago-agonistów i antagonistów receptorów.

Leki te silnie zwalczają ból, jednak posiadają także duże działania niepożądane, mogą być odczuwane przez chorego między innymi w postaci:

- zapaść,
- nudności, wymiotów,
- suchość w jamie ustnej.

Wdrożenie właściwych zaleceń i ich stosowanie pozwala na uniknięcie lub złagodzenie dolegliwości wynikających z działań ubocznych stosowanych leków.

W przypadku zaparc:

- Zaleca się przyjmowanie zwiększonej ilości płynów (np. woda mineralna niegazowana, woda przegotowana podawana na czczo) przy braku przeciwwskazań np. niewydolność krążenia .
- Spożywanie posiłków częściej 5-6 posiłków dziennie w małych ilościach.
- Unikać spożywania produktów powodujących zaparcia (np. gotowana marchew, ryż, kakao, czekolada).
- Regularne stosowanie zleonych leków rozmiękczających stolec np. Laktuloza lub środków stymulujących perystaltykę jelit np. Xenna
- Zalecanym, łagodnym środkiem zwalczającym zaparcia nie dającym niekorzystnych efektów ubocznych są preparaty zawierające rozpuszczalny włóknik o nazwie metylocelulozę np. Colon.
- Przed każdym posiłkiem wypijanie 1 szklanki przegotowanej ciepłej wody
- Na drugie śniadanie i podwieczorek spożywanie owoców.
- Uwzględnienie w codziennej diecie produktów pobudzających perystaltykę jelit /produkty zawierające błonnik – najcenniejszym jego źródłem są ziarna zbóż, kukurydzy, fasoli grochu, oraz skórki jarzyn i owoców /.
- Zaleca się spożywanie 2 łyżeczki otrąb dziennie /najlepiej namoczone w jogurcie lub wodzie /mielone siemię lniane/.
- Spożywać suszone owoce /śliwki, morele/.
- Posiłki muszą zawierać dużo ilość kasz gruboziarnistych / kasza gryczana/.
- Unikać kładzenia się spać bezpośrednio po posiłku /ostatni posiłek między 18 – 19/ potem ewentualnie płyny i owoce.

W przypadku suchości błony śluzowej jamy ustnej –

Zaleca się:

- Picie właściwej ilości płynów /woda mineralna niegazowana/.
- Ssanie kostek zmrożonego ananasa, kostek lodu.
- Ssanie gumy do żucia /zwiększa wydzielanie śliny/.
- Stosowanie preparatów sztucznej śliny /np. tabletki SST/.
- Stosowanie mieszanek leczniczych regenerujących śluzówkę jamy ustnej.

W przypadku nudności oraz innych objawów dyspeptycznych:

Zaleca się:

- Regularne stosowanie zaordynowanych leków.
- Spożywanie posiłków w małych ilościach w krótkich odstępach czasowych.