

# Μειώνουμε τον πόνο του εμβολιασμού



Συστάσεις βασισμένες στις κλινικές κατευθυντήριες οδηγίες της Καναδικής Ιατρικής Ένωσης<sup>1</sup>

Μετάφραση και προσαρμογή  
Διαμαντής Κλημεντίδης (MPharm, MCLinPharm, MSc)

Η μετάφραση δεν είναι εγκεκριμένη από το CMAJ

## 1 ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ

Η αναρρόφηση είναι περιττή κατά τον εμβολιασμό, γιατί δεν υπάρχουν μεγάλα αγγεία στις ανατομικές περιοχές που γίνεται η ένεση. Η αποφυγή της μειώνει τη χρονική διάρκεια της ένεσης, τις περιττές κινήσεις της βελόνας εντός του μυός και τον πόνο.



## 2 ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙ ΤΗΣ ΥΠΤΙΑΣ

Η καθιστή θέση προάγει την αίσθηση του ελέγχου από το άτομο και μειώνει τον φόβο, κάτι που μπορεί να αμβλύνει με τη σειρά του την αντίληψη του πόνου.

## 3 ΣΥΣΤΗΣΤΕ ΜΥΪΚΗ ΤΑΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΛΙΠΟΘΥΜΙΚΩΝ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ

Η εφαρμογή μυϊκής τάσης (π.χ., με περιοδικό σφίξιμο και χαλάρωμα της γροθιάς, των κοιλιακών, της γάμπας κ.ο.κ.) λίγα λεπτά πριν τον εμβολιασμό και, συνεχόμενα, έως και λίγα λεπτά μετά, αυξάνει την πίεση του αίματος και τη ροή στον εγκέφαλο, μειώνοντας την πιθανότητα λιποθυμίας στην περίπτωση εμφάνισης βαγοτονικής αντίδρασης.



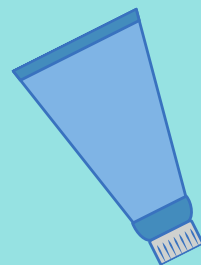
## 4 ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΛΗΨΗ ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ

Η προκαταβολική λήψη μη-συνταγογραφούμενων φαρμάκων με αναλγητική δράση όπως είναι η παρακεταμόλη και η ιβουπροφαίνη δεν συστήνεται, γιατί υπάρχει το ενδεχόμενο να αμβλύνει την ανοσολογική απάντηση στο εμβόλιο.



## 5 ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΠΙΚΩΝ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ

Τοπικά διαλύματα πτητικών ουσιών που εξατμίζονται γρήγορα (varocoolants) ή γέλες (π.χ. λιδοκαΐνης-πριλοκαΐνης), όταν εφαρμόζονται αμέσως πριν την ένεση, μπορούν να μειώσουν το αίσθημα του πόνου.



## 6 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

- Χρησιμοποιήστε ουδέτερο προφορικό λόγο για να σηματοδοτήσετε την έναρξη της διαδικασίας, και αποφύγετε τις προειδοποιήσεις. Για παράδειγμα, πείτε «θα ξεκινήσω τώρα» και όχι «έρχεται το τσίμπημα».
- Αποφύγετε την οπτική ή την ακουστική (π.χ., με τη μουσική) απόσπαση της προσοχής.
- Χρησιμοποιήστε παρεμβάσεις που αξιοποιούν την αναπνοή. Προτείνεται η βαθιά εισπνοή με κράτημα της αναπνοής.
- **Μην προσφέρετε υπερβολικό και επαναλαμβανόμενο καθυσυχασμό.**
- **Μη δίνετε παραπλανητικές ή ψεύτικες υποσχέσεις.** Αποφύγετε εκφράσεις όπως «θα είναι απλά ένα τσιμπηματάκι» ή «δε θα πονέσει καθόλου». Όχι μόνο δε θα βοηθήσουν, αλλά πιθανότατα θα βλάψουν υπονομεύοντας την εμπιστοσύνη.

1. Taddio A, McMurtry C, Shah V, Riddell R, Chambers C, Noel M et al. Reducing pain during vaccine injections: clinical practice guideline. CMAJ. 2015;187(13):975-982.