

Quản Lý Đau

Hướng dẫn bệnh nhân

Hầu hết các cơn đau có thể được trị bằng thuốc và các phương pháp điều trị khác. Hướng dẫn này cung cấp thông tin kiếm chế đau và báo cho nhân viên y tế chăm sóc biết về đau của quý vị để chúng tôi có thể tìm phương pháp hữu hiệu nhất để điều trị quý vị.

Quyền và Trách Nhiệm của Bệnh Nhân

Khi bệnh nhân bị đau, có quyền:

- Được những người chăm sóc của quý vị biết là nghiêm trọng
- Được hỏi thăm thường xuyên
- Được giải quyết nhanh chóng

Tôi có trách nhiệm:

- Hỏi về những cách giúp giảm đau
- Diễn tả và mức độ đau của quý vị
- Xin thuốc khi mới bắt đầu đau
- Cho chúng tôi biết liệu thuốc hoặc phương pháp điều trị có hiệu quả hay không



Vui lòng cho nguyên viên chăm sóc sức khỏe biết về mức độ đau của quý vị.

Có phương pháp nào không dùng thuốc được giúp tôi giảm đau không?

Hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe cho quý vị để biết thêm về:

- Bọc chườm nóng/lạnh
- Đổi tư thế cơ thể
- Âm nhạc trị liệu
- Thư giãn cơ bắp và trị liệu tưởng tượng
- Liệu pháp cảm ứng
- Liệu pháp thôi miên.

Những thuốc nào được dùng để kiểm chế đau của tôi?

- Thuốc mua tự do không cần toa như là thuốc acetaminophen (Tylenol), aspirin và ibuprofen (Advil, Motrin)
- *Thuốc dạng thuốc phiện* như là morphin
- *Thuốc tê* cục bộ (thuốc ngăn chặn tín hiệu đau dây thần kinh)

Tôi được cấp thuốc giảm đau bằng cách nào?

Thuốc giảm đau được cung cấp bằng:

- Thuốc uống (thuốc viên, thuốc viên bọc nhựa, thuốc nước)
- Thuốc dán trên da
- Đặt ống trọng tĩnh mạch (*tiêm thuốc vào tĩnh mạch* hoặc truyền thuốc trong giầy tĩnh mạch)
- *Máy truyền thuốc giảm đau* do bệnh nhân tự mình điều chỉnh thuốc giảm đau để truyền vào tĩnh mạch
- Đặt *ống thông nhỏ* (ống) vào khoảng trống giữa cột sống ở lưng để truyền thuốc giảm đau

Tại sao kiểm chế đau là rất quan trọng?

Nếu không làm giảm đau có thể chậm trễ bình phục của quý vị:

- Khiến quý vị khó nghỉ ngơi hoặc khó ngủ
- Khiến quý vị khó thở sâu, ho hoặc đi lại
- Khiến quý vị chán ăn
- Làm quý vị buồn hoặc lo lắng khi một mình đối phó với cơn đau

Quý vị vui lòng nói cho bác sĩ biết khi không giảm đau.

Điều Gì Để Nói Chuyện Với Đoàn Chăm Sóc Sức Khỏe Của Quý Vị

- Hỏi chúng tôi những gì sẽ xảy ra:
 - Tôi có đau nhiều sau khi giải phẫu không hoặc do bệnh của tôi?
 - Đau có thể kéo dài bao lâu?
- Nói về tùy chọn cách kiểm chế đau của quý vị:
 - Hãy cho chúng tôi biết phương pháp nào tốt nhất đã trị đau trong quá khứ.
 - Hãy cho chúng tôi biết quý vị có dùng ma túy hoặc uống rượu như thế nào. Quý vị có thể cần điều chỉnh liều lượng thuốc của quý vị.
 - Nói về bất kỳ mối quan tâm nào của quý vị về thuốc giảm đau, như là nghiện thuốc.
 - Hỏi về phản ứng phụ của thuốc khi điều trị.
- Tìm hiểu về dùng bản mẫu mức độ đau để diễn tả cơn đau. Xem bản mẫu mức độ đau ở trang 4.
- Xin thuốc giảm đau ngay khi quý vị bắt đầu cảm thấy đau
- Báo cho nhân viên y tế biết nếu quý vị mới bị đau hoặc đau mãi không khỏi
- Gia đình hoặc người hỗ trợ cùng quý vị lập kế hoạch kiểm chế cơn đau.

Lo lắng về thuốc giảm đau

Tôi không muốn trông giống như là người phàn nàn.

Quý vị có quyền yêu cầu làm giảm đau. Bác sĩ cần biết về **tất cả** các triệu chứng của quý vị, kể cả đau để chăm sóc quý vị cách tốt nhất.

Tôi sẽ có phản ứng phụ khủng khiếp.

Hầu hết các phản ứng phụ là buồn nôn, ngứa, buồn ngủ hoặc táo bón được giải quyết bằng cách thay đổi loại thuốc, thay đổi liều lượng thuốc hoặc cách điều trị đơn giản.

Tôi có thể bị nghiện thuốc.

Bệnh nhân hiếm bị nghiện thuốc khi dùng thuốc giảm đau theo hướng dẫn. Nếu bác sĩ kê đơn thuốc giảm đau loại mạnh gọi là *thuốc phiện*, thì chỉ theo hướng dẫn để dùng nếu cần. Chúng tôi sẽ cung cấp thêm thông tin về những loại thuốc này cũng hướng dẫn cách giảm liều thuốc (Xem "Về Thuốc Phiện" ở trang 5.)

Hãy Cho Chúng Tôi Biết Về Đau Của Quý Vị

Nói cho bác sĩ, y tá, dược sĩ, và gia đình hoặc bạn bè biết:

- Quý vị đau ở đâu
- Cảm giác đau thế nào (đau nhọn, đau âm ỉ, đau nhói, v.v.)
- Cảm thấy đau đến mức độ nào
- Nếu luôn luôn bị đau hoặc có lúc đau lúc không
- Điều gì làm đau thêm
- Điều gì làm giảm đau



Mức Độ Đau

Chúng tôi dùng mức độ đau để giúp bệnh nhân mô tả đau của họ.

Dùng mẫu mức độ đau sau đây sẽ giúp quý vị cho chúng tôi biết quý vị bị đau đến mức độ nào. Vui lòng dùng số, từ ngữ, hoặc khuôn mặt cách nào để quý vị diễn tả thích hợp nhất.

Chọn một SỐ từ 0 đến 10 để miêu tả cơn đau của quý vị:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Không
đau

Đau
nhất

HOẶC: Chọn một CHỮ để miêu tả cơn đau của quý vị:

Không Đau

Nhẹ

Vừa

Nặng

HOẶC: Chọn KHUÔN MẶT để miêu tả cơn đau của quý vị:



Không đau



Đau ít



Đau hơn
chút



Đau hơn



Đau nhiều



Đau nhất

Mức độ khuôn mặt từ Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Bản quyền của Mosby, Inc. Có phép in lại.

Về Chất Thuốc Phiện

Thuốc phiện là gì?

Thuốc phiện là thuốc giảm đau mạnh để điều trị đau vừa đến nặng khi điều trị khác không có hiệu quả.

Dưới đây là trả lời cho một số câu hỏi thông thường về thuốc chất phiện. Vui lòng yêu cầu tài liệu phát tay về "Chất Phiện An Toàn và Kiểm Chế Đau" để tìm hiểu thêm.

Tôi nên dùng bao nhiêu thuốc?

Dùng theo hướng dẫn viết trên chai thuốc theo toa. Nếu không giảm đau, vui lòng gọi bác sĩ của quý vị để thay đổi thuốc giảm đau hoặc đổi liều lượng thuốc.

Bao lâu thuốc có tác dụng và kéo dài bao lâu?

- Thuốc có **tác dụng nhanh chóng** như là thuốc *oxycodone* và thuốc *morphine* bắt đầu có tác dụng sau khoảng 30 phút và kéo dài khoảng 4 giờ.
- Thuốc có **tác dụng chậm** như là thuốc Morphine SR và thuốc *Oxycontin* bắt đầu có tác dụng khoảng 60 phút và kéo dài từ 8 đến 12 giờ. Nuốt nguyên viên thuốc này.
Không nghiền nát thuốc hoặc nhai thuốc.

Thuốc giảm đau thường có những phản ứng phụ gì? Làm sao để tôi tránh các tác dụng này?

- **Bón:** Để ngừa bón, hãy uống nhiều nước và dùng thuốc làm mềm phân như là thuốc *docosate* (Colace). Nếu quý vị bị bón hãy dùng thuốc nhuận tràng như là thuốc *senna* hoặc *milk of magnesia*. Nếu vẫn còn bón, hãy hỏi bác sĩ của quý vị.

- **Buồn ngủ:** Tránh dùng rượu và các loại thuốc khác làm cho quý vị buồn ngủ vì những thuốc này sẽ làm buồn ngủ thêm khi dùng thuốc có chất phiện. **Đừng** lái xe hoặc sử dụng máy móc trong khi dùng thuốc giảm đau có chất phiện.
- **Buồn nôn:** Uống thuốc với thức ăn nếu dạ dày quý vị bị khó chịu.

Câu Hỏi ?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Gọi bác sĩ hoặc dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo lắng.

Bệnh nhân UW Medical Center:

Gọi 206.598._____

Hoặc, gọi tổng đài Bệnh Viện UW số 206.598.6190 và yêu cầu thông báo cho Bác Sĩ Trực.

Bệnh nhân Fred Hutchinson Cancer Center:

Fred Hutch Khoa Bướu Tổng
Quát: 206.667.5000

Fred Hutch Khoa Sức Khỏe Phụ Nữ: 206.606.1422

Tôi xin lấy thêm thuốc giảm đau bằng cách nào?

Nhiều thuốc giảm đau có chất thuốc phiện cần phải có toa mới từ bác sĩ cho mỗi lần quý vị cần thêm thuốc. Dược sĩ của quý vị sẽ cho biết nếu quý vị có thể lấy thêm thuốc giảm đau hoặc nếu quý vị cần phải gọi cho bác sĩ để cho toa mới.