



UW Medicine

Kiểm Soát Con Đau Sau Khi Phẫu Thuật Cột Sống

Những điều cần biết

Bản tin này mô tả các loại đau khác nhau mà quý vị sẽ có sau phẫu thuật cột sống. Nó giải thích cách chúng tôi sẽ giúp quý vị kiểm soát cơn đau.

Tôi sẽ phải chịu cơn đau nào sau khi phẫu thuật?

Phẫu thuật gây đau *cấp tính* (ngắn hạn). Đau cấp tính là một phần của sự lành bệnh. Sau phẫu thuật, quý vị sẽ cảm thấy đau cấp tính từ:

- Vết mổ
- Tồn thương mô
- Viêm, sự phản ứng tự nhiên của cơ thể khi bị chấn thương

Làm thế nào để kiểm soát cơn đau sau phẫu thuật?

Kiểm soát cơn đau là một phần lớn của sự phục hồi của quý vị. Chúng tôi sẽ làm việc với quý vị để kiểm soát cơn đau. Chúng tôi sẽ làm tất cả những gì có thể để giúp quý vị thoải mái.

Quý vị sẽ phải bị đau trong một thời gian. Mục tiêu của chúng tôi là kiểm soát cơn đau của quý vị để quý vị có thể thực hiện các hoạt động mà giúp quý vị phục hồi. Quý vị sẽ cảm thấy khó chịu trong khi quý vị hồi phục và trở nên năng động hơn.

Chúng tôi sẽ hỏi quý vị về mức độ đau của quý vị nhiều lần. Xin vui lòng cho chúng tôi biết quý vị cảm thấy như thế nào. **Câu trả lời của quý vị rất là quan trọng.**

Thuốc Giảm Đau Chất Dạng Thuốc Phiện

Hầu hết bệnh nhân dùng thuốc giảm đau theo toa (*chất dạng thuốc phiện*) sau phẫu thuật. Chất dạng thuốc phiện giúp kiểm soát cơn đau cấp tính. Thuốc này không được sử dụng để điều trị đau mãn tính (lâu dài). **Chúng tôi sẽ kê đơn thuốc chất dạng thuốc phiện không quá 6 tuần sau phẫu thuật.**



Sử dụng túi nước đá trên khu vực phẫu thuật của quý vị để giúp giảm đau (xem phần “Kiểm Soát Cơn Đau Mà Không Cần Thuốc” ở trang 3).

Phương Pháp Tiếp Cận Đa Phương Thức

Chúng tôi sẽ sử dụng phương pháp tiếp cận đa phương thức (nhiều cách) để kiểm soát cơn đau của quý vị. Điều này giúp giảm nguy cơ mắc một số vấn đề mà chất dạng thuốc phiện có thể gây ra.

Trong Bệnh Viện

Lúc đầu, hầu hết bệnh nhân sẽ dùng cả chất dạng thuốc phiện và các loại thuốc giảm đau khác. Mục tiêu của chúng tôi là bắt đầu giảm dần liều chất dạng thuốc phiện ngay cả trước khi quý vị về nhà.

Ở Nhà

- Tiếp tục *giảm dần* (xuống) liều chất dạng thuốc phiện của quý vị. Dùng thuốc theo toa lúc đầu. Sau đó bắt đầu dùng liều thấp hơn, hoặc đợi lâu hơn giữa các liều, hoặc cả hai.
- Khi quý vị dùng một liều chất dạng thuốc phiện, hãy kiên nhẫn. Có thể mất 20 đến 30 phút để chất dạng thuốc phiện bắt đầu hoạt động. Thuốc có thể không đạt được hiệu quả đầy đủ cho đến gần 1 tiếng.
- Nếu nhà cung cấp (Bác sĩ) của quý vị nói rằng quý vị ĐƯỢC dùng acetaminophen (Tylenol), quý vị có thể dùng 650 mg mỗi 6 tiếng, hoặc 1.000 mg mỗi 8 tiếng. Làm điều này sẽ giúp quý vị giảm liều chất dạng thuốc phiện của quý vị.
- Nếu quý vị **không** có giải phẫu nội cột sống và nhà cung cấp (Bác sĩ) của quý vị nói rằng quý vị được dùng thuốc chống viêm không steroid (NSAID), quý vị cũng có thể dùng 400 đến 600 mg ibuprofen (Advil, Motrin) mỗi 6 đến 8 tiếng. **Đừng dùng NSAID** nếu quý vị bị bệnh tim hoặc thận hoặc có tiền sử xuất huyết tiêu hóa (chảy máu trong đường tiêu hóa).

Làm thế nào để tôi biết nên dùng thuốc giảm đau nào?

Bảng này có thể giúp quý vị quyết định dùng gì khi đau:

Độ Đau	Cảm Giác Như Thế Nào	Làm Gì
Đau Nhẹ	Quý vị cảm thấy hơi đau, nhưng nó không ngăn quý vị làm các hoạt động hàng ngày.	<ul style="list-style-type: none">• Sử dụng Tylenol khi cần thiết.• Sử dụng nước đá khi cần thiết (xem trang 3).

Độ Đau	Cảm Giác Như Thế Nào	Làm Gì
Đau Vur`a Phai	Con đau ngăn quý vị thực hiện các hoạt động mà nhà cung cấp (Bác sĩ) của quý vị đã khuyên.	<p>Quý vị cần kiểm soát cơn đau nhiều hơn.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uống Tylenol 2 đến 3 lần một ngày. • Sử dụng nước đá sau khi hoạt động hoặc khi quý vị cảm thấy đau (xem trang 3). • Chỉ dùng chất dạng thuốc phiện nếu cần.
Đau Trầm Trọng	Con đau cản quý vị làm bất kỳ hoạt động nào. Quý vị cảm thấy mình không thể làm những công việc cơ bản như ra khỏi giường, mặc quần áo hay đi bộ vào phòng tắm.	<ul style="list-style-type: none"> • Uống Tylenol mỗi 6 đến 8 tiếng. • Dùng chất dạng thuốc phiện theo toa. • Dùng nước đá mỗi 2 đến 3 tiếng (xem trang 3).

Kiểm Soát Cơn Đau Mà Không Cần Thuốc

Để giúp kiểm soát cơn đau của quý vị:

- **Sử dụng túi nước đá.** Mỗi 2 đến 3 tiếng, đặt một túi nước đá lên vùng phẫu thuật trong khoảng 20 phút. Để bảo vệ làn da của quý vị khỏi bị hư hại, hãy đặt một chiếc khăn sạch giữa da và túi nước đá.
- **Đánh lạc hướng bản thân.** Hãy thử thư giãn, hít thở, âm nhạc, đọc sách và những cách khác để tập trung tâm trí của quý vị vào một cái gì đó ngoài cơn đau.

Vì Sự An Toàn Của Quý Vị

- **Đừng** sử dụng nhiệt trên lưng cho đến khi vết mổ của quý vị được chữa lành hoàn toàn.
- Trong khi dùng chất dạng thuốc phiện:
 - **Đừng** uống rượu. Cùng với nhau, chất dạng thuốc phiện và rượu có thể khiến quý vị chóng mặt và làm chậm nhịp thở. Chúng thậm chí có thể gây ra cái chết.
 - **Đừng** lái xe hoặc sử dụng máy móc.
- Lưu trữ chất dạng thuốc phiện của quý vị ở một nơi được khóa lại.
- Chúng tôi sẽ cung cấp cho quý vị một toa thuốc cho naran (Naloxone). Thuốc này được sử dụng để điều trị quá liều chất dạng thuốc phiện. Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về naran, vui lòng truy cập stopoverdose.org.

- Vứt bỏ bất kỳ chất dạng thuốc phiện còn sót lại một cách an toàn. Quận King có một chương trình xử lý các loại thuốc mà quý vị không còn cần nữa. Để tìm một hộp bỏ thuốc gần quý vị, hãy truy cập <https://kingcountysecuremedicinereturn.org>. Quý vị cũng có thể yêu cầu một phong bì gửi trả lại nếu quý vị khó rời khỏi nhà.

Nếu tôi bị táo bón thì sao?

Một số loại thuốc giảm đau có thể gây táo bón (phân cứng). Để giúp với điều này:

- Ăn nhiều chất xơ. Ăn nhiều trái cây và rau củ xanh tươi.
- Uống nhiều nước, 6 đến 8 ly đầy mỗi ngày.
- Sử dụng các chất làm mềm phân như bisocodyl (Dulcolax), polyethylen glycol (Miralax), senna (Senokot) và docusate (Colace). Quý vị có thể mua những thứ này mà không cần toa. Mỗi thứ này hoạt động khác nhau để điều trị táo bón. Dùng một hoặc nhiều thứ này, theo chỉ dẫn, trong khi dùng chất dạng thuốc phiện.
- Gọi cho phòng khám để được tư vấn thêm nếu các phương pháp này không hiệu quả.

Nếu tôi cần lấ y thêm thuốc sau 6 tuần thì sao?

Nếu quý vị sắp gần hết 6 tuần thuốc và quý vị cảm thấy mình vẫn cần chất dạng thuốc phiện:

- Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) hoặc phòng khám giảm đau của quý vị.
- Hãy gặp nhà cung cấp kê toa thuốc giảm đau mãn tính của quý vị trước khi hết chất dạng thuốc phiện.

Gọi Ai

- Nếu cơn đau của quý vị không được kiểm soát tốt hoặc nếu nó tệ hơn thì gọi cho Y Tá Phòng Khám Cột Sống ở số 206.744.9340 và bấm số 2 khi quý vị nghe lời thu âm.
- Gọi cho Nhà Thuốc Tây Khoa Chính Hình theo số 206.744.8701 vào các ngày trong tuần nếu quý vị:
 - Có thắc mắc về thuốc giảm đau của quý vị.
 - Muốn có lời khuyên về cách giảm sử dụng chất dạng thuốc phiện
 - Cần lấ y thêm thuốc. Quý vị phải lấ y toa thuốc tại Harborview hoặc cho phép 72 giờ làm việc để gửi toa thuốc bằng giấ y cho quý vị.
- Nếu u cần lấ y thêm những thuốc khác, ví dụ như thuốc giãn cơ, hãy gọi Bác Sĩ Chính của quý vị.

Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Gọi một trong những số dưới đây nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo ngại.

Vào các ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều, hãy gọi Trung tâm Cột sống Harborview tại số 206.744.9340 và bấm số 2.

Sau giờ làm việc và vào cuối tuần và ngày lễ, hãy gọi 206.744.2500.

Pain Control After Spine Surgery

What to expect

This handout describes the different types of pain you will have after spine surgery. It explains how we will help you manage your pain.

What kind of pain will I have after surgery?

Surgery causes *acute* (short-term) pain. Acute pain is a part of healing.

After surgery, you will feel acute pain from:

- The incision
- Tissue damage
- Inflammation, the body's natural response to injury

How is pain managed after surgery?

Pain control is a big part of your recovery. We will work with you to manage your pain. We will do all we can to help make you comfortable.

You will not be pain-free for some time. Our goal is to control your pain so you can do the activities that will help you recover. You will have discomfort as you recover and become more active.

We will ask you about your pain level many times. Please tell us how you are feeling. **Your feedback is vital.**

Opioid Pain Medicines

Most patients take prescription pain medicine (*opioids*) after surgery. Opioids help control acute pain. They are not used to treat *chronic* (long-term) pain. **We will prescribe opioids for no more than 6 weeks after surgery.**

Multi-modal Approach

We will use a *multi-modal approach* (many methods) to control your pain. This helps lower your risk of some of the problems opioids can cause.



Use an ice pack on the area of your surgery to help ease pain (see "Pain Control Without Medicines" on page 3).

In the Hospital

At first, most patients will take both opioids and other pain medicines. Our goal is to start slowly decreasing your opioid dose even before you go home.

At Home

- Keep *tapering* (decreasing) your opioid dose. Take it as prescribed at first. Then start to take a lower dose, or wait longer between doses, or both.
- When you take a dose of opioids, be patient. It can take 20 to 30 minutes for the opioids to start working. They may not reach their full effect for almost 1 hour.
- If your provider says it is OK for you to take acetaminophen (Tylenol), you may take 650 mg every 6 hours, or 1,000 mg every 8 hours. Doing this will help you taper your opioid dose.
- If you did **not** have a *spinal fusion* and your provider says it is OK for you to take *nonsteroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs), you may also take 400 to 600 mg of ibuprofen (Advil, Motrin) every 6 to 8 hours. **Do not take NSAIDs** if you have heart or kidney disease or a history of *gastrointestinal* bleeding (bleeding in your digestive tract).

How do I know which pain medicine to take?

This table can help you decide what to take for pain:

Pain Level	How It Feels	What to Do
Mild Pain	You feel some pain, but it does not keep you from your daily activities.	<ul style="list-style-type: none">• Use Tylenol as needed.• Use ice as needed (see page 3).
Moderate Pain	Pain keeps you from doing the activities your provider has advised.	You need more pain control. <ul style="list-style-type: none">• Take Tylenol 2 to 3 times a day.• Use ice after activity or when you feel pain (see page 3).• Take opioids only if needed.
Severe Pain	Pain keeps you from doing any activity. You feel you cannot do basic tasks like getting out of bed, getting dressed, or walking to the bathroom.	<ul style="list-style-type: none">• Take Tylenol every 6 to 8 hours.• Take opioids as prescribed.• Use ice every 2 to 3 hours (see page 3).

Pain Control Without Medicines

To help manage your pain:

- **Use an ice pack.** Every 2 to 3 hours, place an ice pack on the surgical area for about 20 minutes. To protect your skin from damage, place a clean towel between your skin and the ice pack.
- **Distract yourself.** Try relaxation, breathing, music, reading, and other ways to focus your mind on something besides the pain.

For Your Safety

- Do **not** use heat on your back until your incision is fully healed.
- While taking opioids:
 - Do **not** drink alcohol. Together, opioids and alcohol can make you dizzy and slow your breathing. They can even cause death.
 - Do **not** drive or use machines.
- Store your opioids in a locked place.
- We will give you a prescription for narcan (Naloxone). This drug is used to treat an opioid overdose. If you would like to learn more about narcan, please visit stopoverdose.org.
- Dispose of any leftover opioids safely. King County has a disposal program for medicines you no longer need. To find a drop-box near you, visit <https://kingcountysecuremedicinereturn.org>. You can also request a mail-back envelope if it is hard for you to leave home.

What if I have constipation?

Some pain medicines can cause constipation (hard stool). To help with this:

- Eat more fiber. Eat plenty of fresh fruits and green leafy vegetables.
- Drink lots of fluids, 6 to 8 full glasses a day.
- Use stool softeners such as bisocodyl (Dulcolax), polyethylene glycol (Miralax), senna (Senokot), and docusate (Colace). You can buy these without a prescription. Each of these works differently to treat constipation. Take one or more of these, as directed, while taking opioids.
- Call the clinic for more advice if these methods are not working.

What if I need refills after 6 weeks?

If you are nearing the end of your 6-week prescription, and you feel you still need opioids:

- Talk with your primary care provider (PCP) or your pain clinic.
- Meet with the provider who prescribes your chronic pain medicine before your opioids run out.

Who to Call

- If your pain is not under control or it gets worse, call the Spine Clinic nurse at 206.744.9340 and press 2 when you hear the recording.
- Call the Orthopaedic Pharmacy at 206.744.8701 on weekdays if you:
 - Have questions about your pain medicines.
 - Want advice on how to taper your opioid use.
 - Need a refill. You must either pick up your prescription at Harborview or allow 72 business hours to have the written prescription mailed to you.
- Call your PCP if you need any other prescriptions filled, such as for a muscle relaxant.

Questions?

Your questions are important. Call one of the numbers below questions or concerns.

Weekdays 8 a.m. to 4 p.m., call Harborview Spine Center at 206.744.9340 and press 2.

After hours and on weekends and holidays, call 206.744.2500.