



Thắc Mắc?

Các thắc mắc của quý vị đều quan trọng. Xin gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên y tế nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại. Ban nhân viên của UWMC cũng có mặt để giúp đỡ quý vị.

206-598-_____

206-598-_____

Hoặc, gọi cho nhân viên trực tổng đài chính của UWMC ở số 206-598-3300.

Cách Truyền Đạt Với Đội Ngũ Y Tế Của Quý Vị

- Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe là quý vị sẽ trải qua những gì:
 - Có đau nhiều sau khi giải phẫu hoặc vì bệnh của tôi hay không?
 - Tình trạng đau đớn có thể kéo dài bao lâu?
- Thảo luận về những cách kiểm soát đau đớn:
 - Nói cho chúng tôi biết những phương cách giảm đau nào đã từng có tác dụng cho quý vị.
 - Cho chúng tôi biết quý vị dùng thuốc hoặc rượu như thế nào. Quý vị có thể cần thay đổi liều thuốc giảm đau.
 - Thảo luận về những lo ngại của quý vị về thuốc giảm đau, chẳng hạn như sợ bị ghiền.
 - Hỏi về các tác dụng phụ có thể xảy ra khi đi điều trị.
- Học hỏi về các phương tiện thăm định mà quý vị có thể dùng để đo lường mức độ đau đớn của mình. (Xin xem bản đính kèm, “Tell Us About Your Pain” (Hãy Cho Chúng Tôi Biết Về Mức Độ Đau Đớn Của Quý Vị))
- Hỏi xin thuốc giảm đau khi quý vị mới bắt đầu cảm thấy đau đớn. Nói cho bác sĩ biết nếu quý vị bị đau không dứt hoặc mới bị đau.
- Hỏi thêm ý kiến của gia đình hoặc những ngườiii yểm trợ cho quý vị khi hoạch định vấn đề kiểm soát đau đớn.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Patient Care Services

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
Pain Management
Vietnamese

09/2001 Rev. 09/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

Giáo Dục Bệnh Nhân

Các Dịch Vụ Chăm Sóc Bệnh Nhân



Kiểm Soát Đau Đớn

Hướng Dẫn cho Bệnh Nhân

Đa số những loại đau đớn đều có thể kiểm soát bằng thuốc và những loại điều trị khác. Bản hướng dẫn này cung cấp thông tin về việc kiểm chế cơn đau và việc bàn thảo với bác sĩ của quý vị để chúng tôi có thể tìm ra phương cách hữu hiệu nhất cho quý vị.

Các Quyền và Trách Nhiệm của Bệnh Nhân

Khi bị đau đớn, tôi có quyền:

- Được những người chăm sóc tin là thật
- Được hỏi thăm thường xuyên
- Giải quyết nhang chóng

Tôi có trách nhiệm:

- Hỏi về những cách giúp giảm đau
- Diễn tả và đánh giá cơn đau của tôi
- Hỏi xin thuốc khi bắt đầu bị đau
- Cho biết thuốc hoặc cách điều trị có hiệu quả hay không

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Một số thuốc giảm đau nên được dùng thường lệ trong khi một số thuốc khác được dùng “khi cần”. Điều này có nghĩa là quý vị nên dùng thuốc khi bắt đầu thấy đau để “kèm chế” cơn đau.

Những Cách Trị Đau

Các phương pháp không dùng thuốc để giúp giảm đau cho quý vị:

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

- Những bọc chườm nóng/lạnh
- Đổi tư thế
- Liệu pháp âm nhạc
- Giữ cho cơ thể thoải mái, tương tự
- Dùng chàm mang tính chườm trị liệu
- Thôi miên

Có thể kiểm soát được cơn đau bằng những loại thuốc sau đây:

- Nonopioids (chẳng hạn như Tylenol, aspirin, ibuprofen)
- Opioids (chẳng hạn như Morphine)
- Thuốc tê tại chỗ (các loại thuốc ngăn chặn tín hiệu đau nhức tại dây thần kinh)

Thuốc giảm đau có thể được cấp bằng:

- Uống (thuốc viên, thuốc nước)
- Một miếng dán trên da
- Dùng kim tiêm tĩnh mạch (truyền IV)
- Máy và máy này cho phép quý vị điều chỉnh thuốc qua đường IV (máy PCA)
- Luồn một ống nhỏ vào lưng gần khoảng trống quanh cột sống (*ống luồn trên màng cứng cột sống*)

Những Chuyện Hoang Đường về Thuốc Giảm Đau

1. “Tôi có thể bị nghiện.”

Một số người không muốn dùng thuốc giảm đau vì họ sợ sẽ bị ghiền thuốc. Nghiên cứu cho thấy rằng vấn đề này không xảy ra. Khi thuốc giảm đau được sử dụng như bác sĩ đã cho toa, thì nếu có bao giờ xảy ra hay chẳng nữa, bệnh nhân cũng hiếm khi bị ghiền thuốc đó.

2. “Tôi bị các tác dụng phụ kinh khủng.”

Các phản ứng phụ như là buồn nôn, ngứa, buồn ngủ, hoặc bị táo bón có thể được giải quyết bằng cách đổi thuốc, đổi liều lượng, hoặc cộng thêm các phương cách điều trị đơn giản.

3. “Tôi không muốn trông như một ‘người hay than vãn.’ ”

Quý vị có quyền yêu cầu được có thuốc giảm đau. Ngoài ra, bác sĩ của quý vị cũng cần biết tất cả các triệu chứng của quý vị, bao gồm đau đớn, để họ có thể chăm sóc quý vị được tốt.

Quản Lý Cơn Đau Là Điều Quan Trọng

Không làm giảm cơn đau có thể ảnh hưởng đến việc bình phục của quý vị vì:

- Làm cho quý vị khó nghỉ ngơi hoặc khó ngủ
- Làm cho quý vị khó hít thở được sâu, khó ho, hoặc khó đi đứng.
- Làm cho quý vị biếng ăn
- Làm cho quý vị buồn bã hoặc âu lo vì cố tư duy đương đầu với cơn đau

Vì những lý do này, xin quý vị nói cho bác sĩ biết khi cơn đau của mình không thuyên giảm.

Giải quyết cơn đau thật quan trọng. Bớt đau sẽ giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn và dễ có sức chịu đựng bệnh hoặc chóng lành hơn sau khi giải phẫu.

Hãy Cho Chúng Tôi Biết Về Mức Độ Đau Đớn Của Quý Vị

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

- Quý vị đau ở đâu.
- Đau như thế nào (nhói, ngâm, giựt, v.v...).
- Cảm thấy đau đến mức nào.
- Nếu luôn luôn bị đau đớn hoặc có lúc đau lúc không.
- Điều gì làm cho bị đau nhiều thêm.
- Điều gì làm giảm đau.

Mức Độ Miêu Tả Con Đau

Dùng một trong những mức độ miêu tả cơn đau này sẽ giúp quý vị cho chúng tôi biết quý vị bị đau đến mức nào. Xin dùng cách miêu tả thích hợp nhất cho quý vị.







Chọn một con 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 | Trung Bình | Nặng |
|-----------|-----|------------|------|

HOẶC: Chọn gương mặt để miêu tả cơn đau của quý vị:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| 0 Không Đau | 1 Đau Chút Ít | 2 Đau Hơn Một Chút | 3 Đau Hơn Nửa | 4 Đau Nhiều | 5 Đau Dữ Dội |

Mức độ miêu tả bằng gương mặt là của 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.

Thông Tin Về Thuốc Giảm Đau Có Chất Thuốc Phiện

H. Tôi nên dùng bao nhiêu thuốc?

Đ. Làm theo các chỉ dẫn ghi trên chai thuốc. Nếu cơn đau không thuyên giảm, xin gọi cho bác sĩ của quý vị để bàn về việc đổi thuốc giảm đau.

H. Thuốc này mất bao lâu mới có tác dụng và tác dụng này sẽ kéo dài bao lâu?

Đ. Loại thuốc giảm đau có tác dụng lập tức bắt đầu có tác dụng trong khoảng 30 phút và kéo dài khoảng 4 giờ đồng hồ. Thí dụ về các loại thuốc này là *oxycodone* và *morphine*.

Thuốc tác động từ từ bắt đầu có hiệu nghiệm trong khoảng 60 phút sau nhưng kéo dài từ 8-12 giờ. Thí dụ về các loại thuốc tác động từ từ là *Morphine SR* và *Oxycontin*. **Đừng** nghiền nát hoặc nhai các loại thuốc này, mà phải nuốt cả viên.

H. Thuốc giảm đau thường có những phản ứng phụ nào? Làm thế nào để tôi tránh các tác dụng này?

Đ. Bón: Để ngừa bón, hãy uống nhiều nước và dùng thuốc làm mềm phân như *docusate* (Colace). Nếu quý vị bị bón hãy dùng thuốc nhuận tràng như *senna* hoặc *milk of magnesia*. Nếu vẫn còn bón, hãy hỏi chuyên viên y tế.

Buồn ngủ: Tránh dùng rượu và các loại thuốc khác làm cho quý vị buồn ngủ vì các chất đó sẽ làm cơn buồn ngủ từ thuốc giảm đau của quý vị bị nhiều thêm. Đừng lái xe hoặc sử dụng máy móc trong khi dùng thuốc giảm đau.

Buồn nôn: Uống thuốc giảm đau kèm với thức ăn nếu dạ dày quý vị bị khó chịu.

H. Tôi xin lấy thêm thuốc giảm đau bằng cách nào?

Đ. 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 có thể cho biết nếu quý vị có thể lấy thêm thuốc giảm đau hoặc nếu quý vị cần phải gọi cho bác sĩ để có toa mới.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC staff are also available to help.

206-598-_____

206-598-_____

Or, call the main UWMC operator at 206-598-3300.

How to Communicate with Your Health Care Team

1. Ask your health care provider what to expect:
 - Will there be much pain after surgery or with my illness?
 - How long is it likely to last?
2. Discuss your pain control options:
 - Tell us what pain control methods have worked well in the past.
 - Tell us how you use drugs or alcohol. You may need your medicine dose adjusted.
 - Talk about any concerns you have about pain medicines, such as fear of addiction.
 - Ask about side effects that may occur with treatment.
3. Learn about the assessment tools you can use to measure your pain. (See insert, "Tell Us About Your Pain.")
4. Ask for pain medicines when you first begin to feel pain. Tell your health care provider if you have pain that won't go away or that is new.
5. Include your family or support persons in making a pain control plan.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Patient Care Services

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
09/2001 Rev. 09/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Pain Management

A guide for patients

Most pain can be managed with medicine and other treatments. This guide gives information about controlling pain and talking with your health care providers so we can find the methods that work best for you.

Patient Rights and Responsibilities

I have the right to have my pain:

- Believed by all involved in my care
- Checked on a regular basis
- Dealt with quickly

I am responsible for:

- Asking about my pain relief options
- Describing and rating my pain
- Asking for medicine when my pain first begins
- Telling if the medicine or treatment worked

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Some pain medicines should be taken on a regular basis while others are taken “as needed.” This means you need to take the pain medicine when you first begin to feel pain so that you can “stay on top” of the pain.

Therapies for Pain

Non-drug methods to help ease your pain:

Talk with your health care provider to learn more about:

- Hot/cold packs
- Positioning
- Music therapy
- Relaxation and imagery
- Therapeutic touch
- Hypnosis

Pain may be managed with these medicines:

- Nonopioids such as Tylenol, aspirin, ibuprofen
- Opioids (such as Morphine)
- Local anesthetics (medicines that block pain signals at nerves)

Pain medicines may be given by:

- Mouth (pills, capsules, liquid)
- A bandage-like patch placed on your skin
- A needle placed in your vein (IV line)
- A machine that allows you to control your IV medicine (PCA)
- A small tube inserted in your back in the area around your spinal cord (*epidural catheter*)

Myths about Pain Medicines

1. *“I might get addicted.”*

Some people don’t want to take pain medicine because they are afraid they will become addicted. Research shows that this is not a problem. When pain medicines are used as prescribed, patients rarely, if ever, become addicted to them.

2. *“I’ll have terrible side-effects.”*

Side-effects like nausea, itching, sleepiness, or constipation can be resolved by changing the medicine, changing the dose, or adding simple treatments.

3. *“I don’t want to seem like a ‘complainer.’”*

You have a right to ask for pain relief. Also, your health care providers need to know about all of your symptoms, including pain, to give you good care.

Taking care of your pain is important. It helps you feel stronger and better able to cope with your illness or get better from surgery.

It Is Important to Manage Your Pain

Pain that is not relieved can delay your healing by:

- Making it hard for you to rest or sleep
- Making it hard for you to breathe deeply, cough, or walk
- Causing you to lose your appetite
- Making you sad or anxious by trying to deal with your pain alone

For these reasons, please tell your health care provider when your pain is not well controlled.

Tell Us About Your Pain

Tell your doctor, nurse, pharmacist, and family or friends:

- Where you feel pain.
- What it feels like (sharp, dull, throbbing, etc.).
- How strong the pain feels.
- If the pain is always there or if it comes and goes.
- What makes the pain worse.
- What makes the pain better.

Pain Scales

Using one of these pain scales will help you tell us how much pain you feel. Use the one that works best for you.







Choose a number from 0 to 10 that best describes your pain:

| | | | | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| No Pain | | | | | | | | | | Worst Pain |

OR: Choose a word that best describes your pain:

| | | | |
|---------|------|----------|--------|
| No Pain | Mild | Moderate | Severe |
|---------|------|----------|--------|

OR: Choose the face that best describes your pain:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| 0 No Hurt | 1 Hurts Little Bit | 2 Hurts Little More | 3 Hurts Even More | 4 Hurts Whole Lot | 5 Hurts Worst |

Face scale from Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Copyright by Mosby, Inc. Reprinted with permission.

Facts About Opioid Pain Medicines

Q. How much medicine should I take?

- A. Follow the instructions on the prescription bottle. If your pain does not get better, call your health care provider to talk about changes in your pain medicines.

Q. How long does it take the medicine to start working and how long will it last?

- A. **Immediate-acting medicines** start working in about 30 minutes and last about 4 hours. Examples are *oxycodone* and *morphine*.

Slow-release medicines start working in about 60 minutes and last 8 to 12 hours. Examples are *Morphine SR* and *Oxycontin*. Do **not** crush or chew these medicines. Swallow them whole.

Q. What are the common side effects caused by pain medicines? How can I avoid them?

- A. **Constipation:** To prevent constipation, drink plenty of water and take a stool softener such as *docusate* (Colace). If you become constipated, use a laxative such as *senna* or *milk of magnesia*. If the problem continues, call your health care provider.

Drowsiness: Avoid alcohol and other medicines that make you sleepy because they will add to the drowsiness caused by the pain medicines. Do not drive or use machinery while taking pain medicines.

Nausea: Take the pain medicine with food if you are having an upset stomach.

Q. How do I get a refill of my pain medicine?

- A. Many opioid pain medicines require a new prescription each time you need a new supply. Your pharmacist will be able to tell you if you can get refills of your pain medicine or if you need to call your health care provider for a new prescription.