

## Sau Khi Chích Thuốc

### Làm gì ở nhà

Bản tin này đưa ra các hướng dẫn để làm theo sau khi chích thuốc.

### Kiểm Soát Cơ Đau

- Sử dụng **túi chườm lạnh** nếu quý vị bị đau vào ngày chích. Một túi đậu Hà Lan đông lạnh sẽ đem lại hiệu quả tốt cho việc này:
  - Đặt túi lạnh vào chỗ chích của quý vị 10 đến 15 phút. Hãy chắc chắn đặt một chiếc khăn sạch giữa túi lạnh và da của quý vị.
  - Làm điều này 1 đến 4 lần mỗi ngày, khi cần thiết.
- Trong 48 tiếng, đừng sử dụng nhiệt trực tiếp liên tục hoặc sử dụng miếng đệm nóng trên chỗ chích.

### Sẽ Như Thế Nào

Trừ khi nhà cung cấp của quý vị nói với quý vị điều khác :

- Quý vị có thể làm lại hầu hết các hoạt động thường lệ của quý vị vào ngày chích.
- Nếu quý vị làm việc tại bàn, quý vị có thể quay lại làm việc ngay. Nếu công việc của quý vị đòi hỏi quý vị phải hoạt động nhiều hơn, hãy nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị về thời gian nghỉ việc.
- Trong 48 tiếng, đừng tắm, ngồi trong bồn nước nóng hoặc đi bơi. Tắm vòi sen thì được.
- Trì hoãn vật lý trị liệu và tập thể dục cường độ cao trong 3 đến 7 ngày. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị về điều này.
- Có thể mất từ 2 đến 3 tuần trước khi quý vị cảm nhận được toàn bộ lợi ích của steroid.



*Nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi về những gì sẽ xảy ra.*

### Thuốc Thường Ngày

Một ngày sau khi chích thuốc, hãy dùng lại các loại thuốc mà quý vị đã dùng:

- Các loại thuốc thường ngày của quý vị, bao gồm cả thuốc chống viêm, trừ khi bác sĩ đã nói với quý vị điều khác.
- Thuốc chống đông máu (làm loãng máu) của quý vị, theo toa.

## Khi Nào Gọi

Gọi để nói chuyện với y tá theo một trong những số dưới đây nếu quý vị có:

- Đau dữ dội
- Các triệu chứng mới như tê, yếu hoặc kim chích/kiến bò
- Thay đổi cách thức hoạt động của ruột hoặc bàng quang của quý vị
- Sốt cao hơn 100 ° F (37.8 ° C)
- Thay đổi ở chỗ tiêm: tiết dịch, tăng mẩn đỏ hoặc sưng

## Cuộc hẹn tái khám

- Vui lòng theo dõi với bác sĩ giới thiệu hoặc bác sĩ điều trị của quý vị 3 đến 4 tuần sau khi chích thuốc.

## Gọi Cho Ai

Vui lòng gọi số điện thoại cho phòng khám của quý vị khi cần thiết:

<p><b>Trung Tâm Y Học Thể Thao Tại Harborview</b> (Sports Medicine Center at Harborview) 325 9th Ave. Seattle, WA 98104</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Để nói chuyện với một y tá phòng khám các ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều, gọi 206.744.0401 và bấm số 2.</li> <li>• Để làm hẹn tại phòng khám, hãy gọi 206.744.0401 và bấm số 1.</li> <li>• Để gửi tin nhắn cho nhóm chăm sóc của quý vị, hãy đăng nhập vào MyChart.</li> <li>• Để nói chuyện với một y tá sau giờ làm việc và vào cuối tuần và ngày lễ: Gọi đường dây Chăm Sóc Cộng Đồng theo số 206.744.2500.</li> </ul>	<p><b>Trung Tâm Y Học Thể Thao Tại Trung Tâm Chuyên Khoa Phía Đông</b> (Sports Medicine Center at Eastside Specialty Center) 3100 Northrup Way Bellevue, WA 98004</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Để nói chuyện với một y tá phòng khám các ngày trong tuần, gọi 425.646.7777 và bấm số 2. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thứ Hai và Thứ Ba, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.</li> <li>- Thứ Tư đến thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 5 giờ chiều.</li> </ul> </li> <li>• Để làm hẹn tại phòng khám, hãy gọi 425.646.7777 và bấm số 1.</li> <li>• Để gửi tin nhắn cho nhóm chăm sóc của quý vị, hãy đăng nhập vào MyChart.</li> <li>• Để nói chuyện với một y tá sau giờ làm việc và vào cuối tuần và ngày lễ: Gọi đường dây Chăm Sóc Cộng Đồng theo số 206.744.2500.</li> </ul>	<p><b>Trung Tâm Y Học Thể Thao Tại South Lake Union</b> (Sports Medicine Center at South Lake Union) 750 Republican St. Bldg. F, 2nd Floor Seattle, WA 98109</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Để nói chuyện với một y tá phòng khám các ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, gọi 425.485.9000 và bấm số 2.</li> <li>• Để làm hẹn tại phòng khám, hãy gọi 206.485.9000 và bấm số 1.</li> <li>• Để gửi tin nhắn cho nhóm chăm sóc của quý vị, hãy đăng nhập vào MyChart.</li> <li>• Để nói chuyện với một y tá sau giờ làm việc và vào cuối tuần và ngày lễ: Gọi đường dây Chăm Sóc Cộng Đồng theo số 206.744.2500.</li> </ul>
---	--	--

## After Your Injection

### *What to do at home*

*This handout gives instructions to follow after your injection.*

### Pain Control

- Use a **cold pack** if you have pain on the day of your injection. A bag of frozen peas works well for this:
  - Put the cold pack on your injection site for 10 to 15 minutes. Be sure to place a clean towel between the cold pack and your skin.
  - Do this 1 to 4 times a day, as needed.
- For 48 hours, do **not** apply direct constant heat or use a heating pad on the injection site.

### What to Expect

Unless your provider tells you otherwise:

- You may return to most of your usual activities the day of your injection.
- If you work at a desk, you may return to work right away. If your job requires you to be more active, talk with your provider about how long to take off work.
- For 48 hours, do **not** take a bath, sit in a hot tub, or go swimming. It is OK to shower.
- Delay physical therapy and hard exercise for 3 to 7 days. Please talk with your provider about this.
- It may take 2 to 3 weeks before you feel the full benefit of the steroids.



*Talk with your provider if you have any questions about what to expect.*

### Restarting Usual Medicines

The day after your injection, restart the medicines you stopped taking:

- Your usual medicines, including anti-inflammatories, unless your doctor has told you otherwise.
- Your *anticoagulation* (blood-thinning) medicines, as prescribed.

## When to Call

Call to talk with a nurse at one of the numbers below if you have:

- Severe pain
- New symptoms such as numbness, weakness, or tingling
- Changes in how your bowels or bladder are working
- Fever higher than 100°F (37.8°C)
- Changes in the injection site: drainage, increased redness, or swelling

## Follow-up Visits

- Please follow up with your referring or treating doctor 3 to 4 weeks after your injection.

## Who to Call

Please call the number for your clinic as needed:

<p><b>Sports Medicine Center at Harborview</b> 325 9th Ave. Seattle, WA 98104</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To talk with a clinic nurse weekdays from 8 a.m. to 4 p.m., call 206.744.0401 and press 2.</li> <li>• To schedule a clinic visit, call 206.744.0401 and press 1.</li> <li>• To send a message to your care team, log into MyChart.</li> <li>• To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call the Community Care Line at 206.744.2500.</li> </ul>	<p><b>Sports Medicine Center at Eastside Specialty Center</b> 3100 Northrup Way Bellevue, WA 98004</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To talk with a clinic nurse weekdays, call 425.646.7777 and press 2: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monday and Tuesday from 7 a.m. to 7 p.m.</li> <li>- Wednesday to Friday from 7 a.m. to 5 p.m.</li> </ul> </li> <li>• To schedule a clinic visit, call 425.646.7777 and press 1.</li> <li>• To send a message to your care team, log into MyChart.</li> <li>• To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call the Community Care Line at 206.744.2500.</li> </ul>	<p><b>Sports Medicine Center at South Lake Union</b> 750 Republican St. Bldg. F, 2nd Floor Seattle, WA 98109</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To talk with a clinic nurse weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call 425.485.9000 and press 2.</li> <li>• To schedule a clinic visit, call 206.485.9000 and press 1.</li> <li>• To send a message to your care team, log into MyChart.</li> <li>• To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call the Community Care Line at 206.744.2500.</li> </ul>
--	--	---