

# Cơn đau Mãn tính

## Cơn đau Mãn tính là gì?

Cơn đau mãn tính là đau kéo dài hơn bình thường. Nó thường xảy ra sau khi bị thương tích hoặc bệnh tật. Đau mãn tính có thể làm kiệt sức - cả về phương diện tinh thần lẫn thể xác. Nó có thể tác động đến các hoạt động hàng ngày, cuộc sống tại chỗ làm, cuộc sống ngoài xã hội và cuộc sống gia đình. Nếu quý vị bị đau mãn tính thì đừng tuyệt vọng. Có nhiều bước quý vị có thể thực hiện để chế ngự và cải thiện cơn đau. Và nhiều người bị đau mãn tính thực sự trở nên khỏe hơn và tiếp tục cuộc sống bình thường, năng động.

## Thuốc trị Cơn đau Mãn tính



**Mặc dù thuốc men có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn, nhưng nó không "chữa dứt" cơn đau cho quý vị. Đây chỉ là một khía cạnh trong kế hoạch chế ngự cơn đau của quý vị**

**Các loại thuốc thông thường mà bác sĩ gia đình có thể kê toa có thể gồm có:**

- **Paracetamol** – giúp giảm đau và sốt
- **Codeine** – một loại thuốc có chứa thuốc phiện dùng để trị cơn đau
- **Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)** – Các loại thuốc 'chống viêm' giúp giảm đau và giảm viêm
- **Tramadol** – một loại thuốc giảm đau có chứa opioid dùng trị các cơn đau vừa hoặc nặng
- **Bác sĩ gia đình cũng có thể kê toa cho các loại thuốc đặc biệt cho tình trạng bị đau mãn tính chuyên biệt của quý vị**

## Bác sĩ gia đình sẽ làm gì ngay bây giờ?

Bác sĩ gia đình sẽ cùng làm việc với quý vị để xác định nguyên nhân gây đau và giúp quý vị bắt đầu việc điều trị. Bác sĩ cũng sẽ soạn ra kế hoạch chế ngự cơn đau cho quý vị.

Kế hoạch phù hợp này sẽ giúp quý vị đạt được các mục tiêu về sức khỏe và lối sống.

Kế hoạch là một bước quan trọng cho việc phục hồi của quý vị, và sẽ bao gồm các bước như:

- Quý vị cần gặp bác sĩ gia đình thường xuyên ra sao
- Giới thiệu tới các chuyên gia y tế khác mà quý vị có thể cần gặp
- Làm sao để trở lại làm việc, hoặc quản lý tình trạng việc làm hiện nay của quý vị
- Làm sao để quản lý những thử thách khác có thể ảnh hưởng đến đời sống hàng ngày của quý vị
- Cách tốt nhất để tiếp tục tích cực hoạt động
- Khi nào thì dùng thuốc và dùng như thế nào

## Bác sĩ gia đình sẽ làm gì trong tương lai?

Trong nhiều tháng, và thậm chí cả trong nhiều năm, bác sĩ gia đình sẽ thường xuyên xét lại kế hoạch chế ngự cơn đau của quý vị. Khi thời gian trôi qua thì có thể quý vị thấy sẽ cần phải điều chỉnh lại kế hoạch và thuốc men của mình. Bác sĩ cũng có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa hoặc chuyên gia y tế liên ngành.

Các chuyên gia y tế khác có thể tham gia chăm sóc cơn đau mãn tính cho quý vị gồm có:

**Chuyên viên Trị liệu bằng Thể dục (Exercise physiologist)** – chuyên gia y tế liên ngành đã được đặc biệt đào tạo để quy định việc tập thể dục

**Chuyên viên Liệu pháp Lao động (Occupational therapist)** – giúp quý vị giải quyết các trở ngại trong cuộc sống hàng ngày hoặc việc tự chăm sóc bản thân

**Chuyên viên Vật lý Trị liệu (Physiotherapist)** – giúp quý vị trong việc cử động và các khó khăn nếu có

**Bác sĩ Tâm lý (Psychologist)** – giúp quý vị chế ngự sự lo lắng hoặc căng thẳng và lấy lại sự tự tin

# Cơn đau Mãn tính

Tờ Thông tin cho Bệnh nhân

## Tôi có thể làm gì?

Để cho chính mình cơ hội tốt nhất để chế ngự cơn đau mãn tính, điều quan trọng là quý vị:

- **Ăn uống lành mạnh** – với nhiều trái cây và rau củ tươi
- **Ngủ đủ giấc** - nhằm tới việc ngủ tám tiếng đồng hồ mỗi đêm
- **Cố gắng giữ sự giao tiếp xã hội** - dành thời gian cho gia đình và bạn bè
- **Giữ tình trạng tinh thần tốt** - căng thẳng có thể làm tăng cơn đau
- **Uống nhiều nước** - giữ cho cơ thể có đầy đủ nước suốt trong ngày
- **Đừng tránh tất cả các hoạt động làm đau** - điều này có thể càng ngày càng làm quý vị khó phục hồi hơn
- **Theo đúng kế hoạch chế ngự cơn đau của quý vị** - và hỏi bác sĩ gia đình nếu quý vị không hiểu rõ bất cứ điều gì
- **Cố gắng cử động thường xuyên** - sau khi hỏi bác sĩ gia đình làm sao thì thích hợp
- **Đề ý đến bất kỳ thay đổi nào trong cơn đau của quý vị** - để quý vị có thể nhận biết sự khác biệt giữa cơn đau 'bình thường' và cơn đau có thể là điều nên lưu tâm

## Tôi nên hỏi bác sĩ gia đình những gì?



- **Tôi có cần dùng thuốc không?**
- **Tôi cần được điều trị ra sao?**
- **Tôi cần những loại vật lý trị liệu nào?**
- **Tôi có nên tập thể dục không, và nên tập ra sao?**
- **Tôi nên thay đổi những gì trong lối sống của tôi?**
- **Có những hỗ trợ nào dành cho người bị đau mãn tính?**

## Có những hỗ trợ nào?

### Chế ngự cơn đau mãn tính

Dịch vụ Chế ngự Cơn đau của Bệnh viện Liverpool (Liverpool Hospital Pain Service) có thể cung cấp sự hỗ trợ tận tâm để giúp quý vị chế ngự cơn đau mãn tính. Hãy hỏi bác sĩ gia đình về việc giới thiệu đến dịch vụ này có thể giúp quý vị ra sao.

### Vết vạ trong việc đối phó với cơn đau

Nếu thấy khó đối phó với cơn đau mãn tính của mình, quý vị có thể liên hệ với Đường dây nóng của Hội Chế ngự Cơn đau của Úc (Australian Pain Management Association Pain Link Hotline) ở số điện thoại 1300 340 357 - hoặc truy cập [painmanagement.org.au](http://painmanagement.org.au)

### Các nhóm hỗ trợ người bị đau

Các nhóm hỗ trợ cung cấp tình bạn, thông tin, các buổi thuyết trình và diễn giả cho những người bị đau mãn tính. Quý vị có thể tìm các nhóm hỗ trợ thông qua Hội Chế ngự Cơn đau của Úc và tại [myjointpain.org.au](http://myjointpain.org.au)

## Muốn biết thêm chi tiết?

Nếu quý vị muốn đọc thêm về việc chế ngự cơn đau mãn tính, danh sách các nguồn tài nguyên sau đây có thể giúp ích:

- Hội Chế ngự Cơn đau của Úc (Australian Pain Management Association)
- Đau Mãn tính tại Úc (Chronic Pain Australia)
- Tờ thông tin về Cơn đau Mãn tính của Dịch vụ Kê toa Toàn quốc (NPS (National Prescribing Service) Chronic Pain Handout)
- Ứng dụng Chế ngự Cơn đau (The Pain Toolkit App)
- Loạt bài Chế ngự Cơn đau của Cơ quan Cải tiến Trị liệu (Agency for Clinical Innovation Pain Bytes Series)

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn bệnh hoặc để thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các tờ thông tin của Danh mục Tài nguyên Y tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy ban Tư vấn Cộng đồng của Mạng lưới Y tế Căn bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương.