

SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™



*Here for you*

# Kiểm soát Chứng đau Mãn tính của Quý vị

---

Có Trách nhiệm, Tận hưởng Cuộc sống



# Có Trách nhiệm, Tận hưởng Cuộc sống

## Mục lục

Cơn đau của Quý vị Như thế nào? .....	<b>2</b>
Những mục tiêu Điều trị Cơn đau .....	<b>3</b>
Điều trị.....	<b>4</b>
Một Nhóm Nhà cung cấp dịch vụ và Một Hiệu thuốc cho Tất cả các loại Thuốc .....	<b>4</b>
Thỏa thuận Kiểm soát Cơn đau.....	<b>5</b>
Kiểm tra Thuốc qua Nước tiểu .....	<b>6</b>
An toàn với thuốc Opioid.....	<b>6</b>
Naloxone.....	<b>7</b>
Những cách Kiểm soát Chứng đau Mãn tính....	<b>8</b>
Danh sách Thuốc.....	<b>11</b>



# Cơn đau của quý vị như thế nào?

1. Số nào mô tả chính xác nhất **trung bình cơn đau** của quý vị trong tuần qua:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Không đau						Đau ngoài sức tưởng tượng				

2. Số nào mô tả chính xác nhất mức độ cơn đau gây ảnh hưởng đến **sự hưởng thụ cuộc sống** của quý vị trong tuần qua?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Không gây ảnh hưởng						Luôn luôn gây ảnh hưởng				

3. Số nào mô tả chính xác nhất mức độ cơn đau làm ảnh hưởng đến **hoạt động chung** của quý vị trong tuần qua?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Không gây ảnh hưởng						Luôn luôn gây ảnh hưởng				



## Những mục tiêu Điều trị Cơn đau

Quý vị không đơn độc! Chứng đau mãn tính là vấn đề sức khỏe rất phổ biến.

Quý vị và nhóm chăm sóc sức khỏe chính là những đối tác trong việc điều trị cơn đau của quý vị. Điều quan trọng là phải thảo luận thường xuyên với nhóm chăm sóc của mình để sự hợp tác này có hiệu quả.

**Điều trị cơn đau có thể giúp quý vị trở lại hoạt động hàng ngày của mình.** Quý vị và nhóm nhà cung cấp dịch vụ sẽ thảo luận về tình trạng sức khỏe của quý vị trong các hoạt động hàng ngày. Sau đó, quý vị sẽ lập kế hoạch điều trị cá nhân để giúp quý vị đạt những mục tiêu của mình.

**Nên nhớ rằng hầu hết các cơn đau mãn tính sẽ không khỏi hoàn toàn. Nhưng có nhiều điều trị giúp quý vị kiểm soát cơn đau và có một đời sống trọn vẹn.**

# Điều trị

Có nhiều cách để giải quyết cơn đau của quý vị. Một số cách điều trị này cần dùng thuốc và một số thì không. Hầu hết mọi người đều nhận thấy việc sử dụng phối hợp những phương pháp này có tác dụng tốt nhất.

Không phải điều gì hiệu quả với người này thì cũng hiệu quả với người khác. Cơn đau và cách điều trị khác nhau tùy từng người. Mỗi quan tâm số 1 khi điều trị chứng đau mãn tính là tìm kiếm biện pháp điều trị tốt nhất và an toàn nhất cho quý vị.

## Một Nhóm Nhà cung cấp dịch vụ và Một Hiệu thuốc cho Tất cả các loại Thuốc

Thuốc thường có lợi cho chúng ta, nhưng chúng có thể có hại nếu dùng sai liều lượng. Chúng cũng có thể nguy hiểm nếu phối hợp không tốt với nhau (gọi là tương tác thuốc). Đây là lý do tại sao tốt nhất là quý vị nên lấy đơn thuốc từ một nhóm nhà cung cấp dịch vụ và chỉ mua thuốc ở một hiệu thuốc.

Ngoài ra, sử dụng cùng một hiệu thuốc sẽ giúp các dược sĩ kiểm tra sự tương tác thuốc và sự trùng lặp. Đó là khi quý vị dùng hai thuốc có cùng thành phần có thể có hại cho quý vị.

Nhiều nhóm nhà cung cấp dịch vụ cần bệnh nhân ký vào thỏa thuận kiểm soát cơn đau. Trong đó, quý vị đồng ý không dùng thuốc có chứa thuốc phiện từ những nhà cung cấp khác hoặc từ phòng cấp cứu.



# Thỏa thuận Kiểm soát Cơn đau

Bệnh nhân chịu trách nhiệm chính khi sử dụng opioid. Một phần của việc kiểm soát cơn đau bằng thuốc là tìm hiểu về thuốc và làm chủ hành động của quý vị. Đây được gọi là tự kiểm soát.

Thỏa thuận kiểm soát cơn đau là một mẫu giải thích kế hoạch điều trị của quý vị. Đây là kế hoạch mà quý vị và nhóm nhà cung cấp dịch vụ của mình cùng quyết định. Kế hoạch này cũng liệt kê các nguyên tắc mà quý vị đã đồng ý. Quý vị và nhóm chăm sóc đọc mẫu này cùng lúc và cùng ký tên. Bằng cách ký tên vào thỏa thuận này, mọi người cùng đồng ý tuân theo.

Thỏa thuận này mô tả những điều quý vị có thể mong đợi từ nhóm nhà cung cấp dịch vụ và những điều nhóm nhà cung cấp dịch vụ mong đợi từ quý vị. Hầu hết các nhóm nhà cung cấp dịch vụ đều có bộ nguyên tắc chung mà quý vị cần phải tuân theo, như giữ đúng hẹn, dùng thuốc theo toa, chỉ dùng thuốc từ một nhà cung cấp dịch vụ, tránh dùng ma túy và không yêu cầu mua lại toa thuốc sớm. Thỏa thuận này cũng giải thích những hậu quả nếu quý vị không tuân thủ những gì mà quý vị đã đồng ý.

Bằng cách ký vào thỏa thuận kiểm soát cơn đau cùng với nhóm nhà cung cấp dịch vụ, cả hai bên đều cam kết bằng văn bản về việc truyền đạt thông tin, độ tin cậy và tính trung thực.



# Kiểm tra Thuốc qua Nước tiểu

Nếu quý vị được kê toa thuốc giảm đau, nhóm nhà cung cấp dịch vụ có thể sẽ yêu cầu kiểm tra thuốc qua nước tiểu cho quý vị. Điều này không có nghĩa là do quý vị làm gì sai trái. Đó đơn giản chỉ là phác đồ tiêu chuẩn tại phòng khám.

Tại sao? Nhóm nhà cung cấp dịch vụ cần biết rằng thuốc này là an toàn cho quý vị.

Điều này không loại trừ ai! Mọi người đều phải làm điều này để đảm bảo an toàn. Sự an toàn của quý vị là yếu tố quan trọng nhất của điều trị. Những kết quả sàng lọc này được bảo mật như một phần trong hồ sơ y tế của quý vị.

## An toàn với thuốc Opioid

Thuốc giảm đau opioid thường được kê toa để giúp điều trị chứng đau mãn tính. Loại thuốc này có ích, nhưng cũng có các nguy cơ. Nhiều người dùng opioid bị tác dụng phụ.

Điều quan trọng là phải tuân theo chính xác hướng dẫn. Dùng quá thừa hoặc dùng opioid với rượu, thuốc cảm hoặc ma túy có thể làm quý vị ngưng thở hoặc tử vong.

Một số tác dụng phụ bao gồm:

- táo bón
- giảm ham muốn tình dục
- ngứa
- nhức đầu
- khô miệng
- buồn nôn
- cảm thấy rất mệt



Hầu hết các tác dụng phụ sẽ giảm dần theo thời gian. Hầu hết mọi người cũng cần dùng thuốc hoặc dược liệu thiên nhiên để điều trị táo bón nếu dùng thuốc giảm đau mỗi ngày.

Thuốc opioid cũng có thể gây ra tác dụng phụ làm quý vị thở chậm hoặc thậm chí ngưng thở. Điều này có thể xảy ra nếu cơ thể quý vị không xử lý được thuốc opioid mà quý vị dùng vào ngày đó.

Để tránh vô tình dùng quá liều opioid:

- Không pha các thuốc opioid với thức uống có cồn, benzodiazepine (Xanax, Ativan, Klonopin, Valium) hoặc các thuốc làm quý vị buồn ngủ.
- Hãy thật cẩn thận nếu quý vị quên hoặc đổi liều, bị bệnh hoặc bắt đầu dùng thuốc mới.



## Naloxone

**Nếu quý vị dùng thuốc giảm đau mạnh, hãy yêu cầu bác sĩ cung cấp Naloxone.**

Naloxone là một thuốc giải độc được phun vào mũi. Nên dùng thuốc này nếu quý vị quá buồn ngủ hoặc không thể thức dậy do các thuốc giảm đau này. Đó là một cách quan trọng để giữ an toàn cho quý vị và gia đình. Hãy thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ của mình để biết thêm thông tin.

Để biết thêm thông tin và video, hãy truy cập: [www.prescribetoprevent.org](http://www.prescribetoprevent.org)



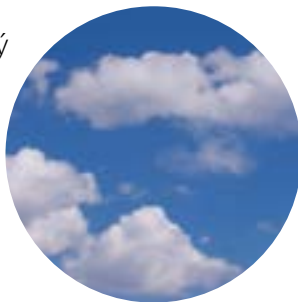
# Những cách Kiểm soát Chứng đau Mãn tính

Dùng thuốc chỉ là một phần của việc kiểm soát chứng đau mãn tính. Nhiều người cũng sử dụng các cách điều trị khác. Bao gồm tập thể dục (bắt đầu chậm), nhận hỗ trợ hoặc điều trị cảm xúc và học cách kiểm soát căng thẳng.

- **Châm cứu** là một dạng y học Trung Hoa. Châm cứu là đâm những cây kim rất mảnh vào da tại những huyết cụ thể trên cơ thể. Mục tiêu là thay đổi dòng năng lượng của cơ thể để cơ thể tự lành.



- **Hình ảnh Hướng định** giống như thiền. Quý vị nhắm mắt và tưởng tượng ra những hình ảnh trong đầu để giúp thư giãn. Quý vị có thể sử dụng tất cả các giác quan của mình. Quý vị có thể nghĩ về một nơi hoặc hoạt động đã từng làm quý vị hạnh phúc.



- **Xoa bóp** có thể giúp giảm đau và mệt mỏi. Xoa bóp là ấn, xoa và day những phần cơ thể bằng tay. Phương pháp này cũng có thể giúp máu lưu thông tốt.



- **Thiền** giúp thư giãn cơ thể và yên tĩnh đầu óc. Thiền có thể giúp giảm đau, lo âu, căng thẳng hoặc trầm cảm. Khi thiền, quý vị tập trung vào một từ hoặc cụm từ, một vật hoặc hơi thở của mình. Quý vị có thể ngồi, nằm hoặc đi bộ. Mục tiêu trong khi thiền là để có một thái độ cởi mở với tư tưởng hoặc cảm xúc bên ngoài. Khi những tư tưởng hoặc cảm xúc này đến, quý vị chấp nhận chúng, rồi nhẹ nhàng hướng sự chú ý của quý vị trở lại việc thở đều.

- **Thư giãn Đầu óc** làm giảm đau bằng cách loại bỏ sức căng trong cơ bắp. Thư giãn đầu óc có thể giúp quý vị ngủ, kiểm soát căng thẳng và cho quý vị nhiều năng lượng hơn.



**Những phương pháp chung là tập trung thị lực (nhìn chăm chú vào vật gì đó), thở và căng cơ** (hít vào trong khi căng cơ, rồi thở ra khi giãn cơ) và **thở chậm** trong khi tập trung vào một vật.

- **Vật lý Trị liệu và Hoạt động Thể chất.** Tập thể dục giúp rèn luyện sự dẻo dai, tăng cường vận động và giảm đau. Đi bộ là một hình thức thể dục thú vị có thể giúp quý vị khỏe mạnh và dẻo dai cũng như có thể giúp giảm đau.



- **Reiki.** Một dạng y học năng lượng trong đó bác sĩ đặt tay của họ lên hoặc gần cơ thể bệnh nhân. Mục tiêu là để truyền năng lượng gọi là **qi**.

- **Thái Cực Quyền.** Thực hiện hàng loạt cử động chậm, nhẹ nhàng tập trung vào hơi thở và nhận thức.

- **Yoga.** Các động tác giãn cơ và tư thế tập trung đặc biệt vào hơi thở. Có nhiều loại yoga.



- **Nhóm Hỗ trợ điều trị Cơ đau.** Các nhóm cung cấp sự hỗ trợ, cộng đồng, liên kết với những người khác cũng như cung cấp kiến thức kiểm soát cơn đau và kỹ năng sống.

- **Thuốc tiêm.** Những loại thuốc tiêm steroid có thể giúp quý vị giảm đau tạm thời.



- **Phẫu thuật.** Không phải là điều trị thông thường và thường chỉ được cân nhắc sau khi các điều trị khác đã thất bại.
- **Thuốc.** Thuốc phong bế thần kinh, thuốc chống viêm không steroid và opioid có thể giúp giảm đau.


Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin về những dịch vụ này. Quý vị có thể tự thực hiện một số cách điều trị. Đối với những cách điều trị khác, phải nhờ chuyên viên. Có nhiều tùy chọn miễn phí và giá thấp ở San Francisco. Truy cập [www.sfhp.org](http://www.sfhp.org) để xem danh mục nguồn lực địa phương.



## Liệt kê tất cả thuốc của quý vị

1	Tên thuốc:	.....
	Bác sĩ kê toa:	.....
2	Tên thuốc:	.....
	Bác sĩ kê toa:	.....
3	Tên thuốc:	.....
	Bác sĩ kê toa:	.....
4	Tên thuốc:	.....
	Bác sĩ kê toa:	.....
5	Tên thuốc:	.....
	Bác sĩ kê toa:	.....
6	Tên thuốc:	.....
	Bác sĩ kê toa:	.....
7	Tên thuốc:	.....
	Bác sĩ kê toa:	.....
8	Tên thuốc:	.....
	Bác sĩ kê toa:	.....
9	Tên thuốc:	.....
	Bác sĩ kê toa:	.....
10	Tên thuốc:	.....
	Bác sĩ kê toa:	.....



**SAN FRANCISCO HEALTH PLAN**   
*Here for you*

