

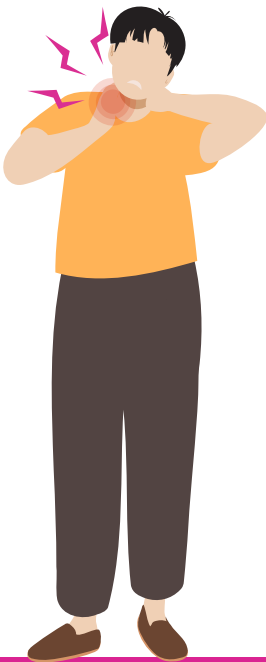
Đau Mãn tính là gì?

Đau mãn tính là đau kéo dài hơn 3 tháng. Cảm thấy đau liên tục hoặc có thể đau đi đau lại. Có thể cảm thấy đau ở bất kỳ nơi nào trên cơ thể và có thể do nhiều nguyên nhân.

Bất kỳ ai cũng có thể bị đau mãn tính. Ở U.S., cứ 5 người lớn thì có khoảng 1 người bị đau mãn tính và cần được chăm sóc.



Đau Mãn tính Có Cảm giác Như thế nào?



Nếu bị đau mãn tính thì quý vị có thể cảm thấy giống như:

- Nhức
- Nóng rất
- Co cứng
- Đau nhói
- Đau nhức nhối
- Co bóp

Cơn đau có thể nhẹ hoặc có thể đau nặng làm ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày của quý vị, chẳng hạn như làm việc, dành thời gian với bạn bè hoặc chăm sóc bản thân.

Đau mãn tính có thể làm ảnh hưởng đến tâm trạng của quý vị và có thể dẫn đến:

- Lo âu
- Trầm cảm
- Mệt (cảm thấy mệt mỏi thường xuyên)
- Mất ngủ (khó vào giấc)
- Thay đổi tâm trạng

Điều gì Gây ra Đau Mãn tính?

Có nhiều lý do có thể gây ra đau mãn tính, chẳng hạn như bị:

- Bệnh mãn tính (như viêm khớp hoặc ung thư)
- Bệnh rối loạn tự miễn (như lupus)
- Chấn thương mới hoặc cũ

Đôi khi, mức đường huyết rất cao (như tiểu đường) có thể làm tổn thương dây thần kinh và gây đau ra mãn tính. Số khác không thể xác định nguyên nhân gây ra đau mãn tính. Một số người bị đau mãn tính ngay cả khi trước đây họ không bị thương tổn hoặc bệnh tật.

Cơn đau của Quý vị Như thế nào?

Đau mãn tính có thể ảnh hưởng đến nhiều thứ trong cuộc đời quý vị. Sử dụng bảng dưới đây để đánh giá cảm giác đau của quý vị trong tuần vừa qua. Khoanh tròn số mô tả chính xác nhất cảm giác của quý vị, với 0 có nghĩa là “không đau” và 10 có nghĩa là “đau nhất mà quý vị từng cảm thấy”.



1. Số/biểu tượng cảm xúc nào mô tả chính xác nhất cảm giác của quý vị trong tuần qua?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Số/biểu tượng cảm xúc nào mô tả chính xác nhất mức độ đau làm ảnh hưởng đến đời sống của quý vị trong tuần qua?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Số/biểu tượng cảm xúc nào mô tả chính xác nhất mức độ đau làm ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày của quý vị?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Những cách Điều trị Đau Mãn tính

Có nhiều phương pháp điều trị mà quý vị có thể thử để kiểm soát đau. Thuốc uống giảm đau có thể làm giảm viêm, giãn cơ hoặc làm dịu dây thần kinh. Ngoài ra còn có các thuốc dạng kem và gel có thể làm giảm viêm hoặc làm tê phần cơ thể bị đau.

Có nhiều lựa chọn không dùng thuốc có thể dùng để giảm đau. Mọi người thường thử kết hợp các biện pháp điều trị và thấy giảm đau. Các lựa chọn điều trị có thể bao gồm:

- **Châm cứu** là một hình thức chữa trị của Trung Hoa. Các kim rất mỏng được châm vào da của quý vị ở một số điểm nhất định của cơ thể. Mục tiêu là thay đổi dòng năng lượng của cơ thể để cơ thể tự lành.



- **Tập thể dục** sẽ giúp quý vị mạnh khỏe và linh hoạt. Hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc chính* (PCP) về loại hình và mức độ tập thể dục tốt nhất cho quý vị. Tìm hiểu thêm qua tờ thông tin về **Vận động Nhiều hơn** tại mục Sức khỏe và Thể lực của SFHP.

- **Hình ảnh Hướng định** là khi quý vị nhắm mắt và tưởng tượng ra những hình ảnh trong đầu để giúp thư giãn. Ngồi trong tư thế thư giãn và nghĩ về một nơi hoặc hoạt động đã làm cho quý vị vui vẻ.



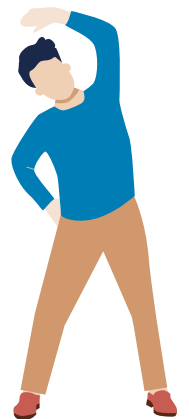
- **Liệu pháp chườm nóng hoặc lạnh:** Sử dụng nước ấm (ví dụ: chai nước nóng, bồn tắm/vòi hoa sen ấm, v.v.) hoặc chườm lạnh (ví dụ: túi nước đá) để giảm đau.

- **Xoa bóp** là day ấn, chà xát và nắn chỉnh các bộ phận của cơ thể. Phương pháp này cũng có thể giúp máu lưu thông.

- **Thiền** sẽ giúp thư giãn cơ thể và thanh tịnh đầu óc. Khi thiền, quý vị tập trung vào một vật, một từ hoặc cụm từ hoặc hơi thở của mình. Quý vị có thể ngồi, nằm hoặc đi bộ. Quý vị có thể sử dụng công cụ trực tuyến hoặc ứng dụng trên điện thoại thông minh như



Insight Timer. Hãy truy cập vào [insighttimer.com](https://www.insighttimer.com) để xem hướng dẫn về thiền và các chương trình luyện tập miễn phí do các giảng viên trên khắp thế giới hướng dẫn.



Những cách Điều trị Đau Mãn tính (tiếp theo)

- **Thư giãn đầu óc** giúp loại bỏ sức căng trong cơ bắp. Thư giãn đầu óc có thể giúp quý vị ngủ, kiểm soát căng thẳng và tạo nhiều năng lượng hơn. Cố gắng tập thở chậm trong khi tập trung vào một vật. Quý vị có thể tập hít vào khi căng cơ rồi thở ra khi thả lỏng cơ.
- **Các nhóm hỗ trợ giảm đau** mang đến cho cộng đồng và hướng dẫn về cách chăm sóc cơn đau của quý vị.
- **Vật lý trị liệu** là biện pháp mà bác sĩ giúp quý vị tập thể dục để xây dựng sức mạnh, tăng cường vận động và giảm đau. SFHP bao trả cho một số loại vật lý trị liệu. Hãy trao đổi với PCP của mình để biết thêm về việc nhận vật lý trị liệu cho chứng đau mãn tính của quý vị.



- **Dưỡng sinh (Tai chi)** là chuỗi động tác chậm, nhẹ nhàng tập trung vào hơi thở và nhận thức.
- **Yoga và Pilate** là sự kết hợp của các tư thế co giãn và tập trung vào hơi thở. Có nhiều loại Yoga và Pilate cho mọi lứa tuổi và loại hình cơ thể.



Hãy truy cập vào sfhp.org/vi/wellness để tìm lớp rèn luyện thể lực trực tuyến hoặc ở gần quý vị.

**Bác sĩ chăm sóc chính (PCP) là bác sĩ chính hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Họ giúp quý vị khỏe mạnh và quản lý dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị.*

Đôi khi mọi người cho rằng lựa chọn tốt nhất là dùng các loại thuốc giảm đau mạnh, như opioid. Tuy nhiên, opioid có thể không an toàn và thường chỉ dùng cho:

- Ung thư
- Bệnh tự miễn
- Sau khi phẫu thuật
- Chăm sóc giảm đau (điều trị liên tục cho những người bị bệnh nặng, như suy tim tiến triển)
- Chăm sóc cuối đời (để làm cho một người cảm thấy thoải mái và không đau đớn vào giai đoạn cuối đời)

Các Quyền lợi SFHP

Hãy trao đổi với PCP để biết quý vị có thể nhận những dịch vụ nào để giúp kiểm soát cơn đau của mình. Quý vị có thể nhận một số dịch vụ miễn phí nếu cần thiết về mặt y khoa. Hãy trao đổi với PCP của mình nếu quý vị cần những dịch vụ như:

- Châm cứu
- Vật lý Trị liệu



Hãy tìm hiểu thêm tại sfhp.org/mc/benefits.



Hãy tìm hiểu thêm tại sfhp.org/vi/careplus-benefits



Nhóm Chăm sóc Sức khỏe cho Quý vị

Điều quan trọng là quý vị phải nhận tất cả toa thuốc của mình từ một nhóm chăm sóc sức khỏe và một tiệm thuốc tây.

Nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị có thể là:

- PCP của quý vị
- Chuyên viên kiểm soát đau
- Các nhà cung cấp khác, như chuyên viên vật lý trị liệu

Vì quý vị chỉ có một nhóm chăm sóc sức khỏe và một tiệm thuốc tây nên họ có thể đảm bảo quý vị đang dùng đúng thuốc. Một số loại thuốc không có tác dụng khi dùng cùng nhau (gọi là tương tác thuốc). Đôi khi thuốc đó có thể gây hại cho quý vị nếu dùng quá nhiều thành phần cụ thể có trong 2 loại thuốc khác nhau.

Nhóm chăm sóc có thể đảm bảo tất cả các loại thuốc của quý vị đều an toàn khi dùng cùng nhau. Dùng thuốc của quý vị hoặc kết hợp các loại thuốc này có thể ảnh hưởng đến thị lực, khoảng quan sát và thời gian phản ứng của quý vị, có thể khiến quý vị không an toàn khi lái xe hoặc vận hành máy móc. Hãy trao đổi với dược sĩ hoặc PCP nếu quý vị có thắc mắc về thuốc của mình. Vui lòng truy cập vào trang của **FDA** để biết thêm chi tiết.



Thỏa thuận Kiểm soát Cơ đau

Nếu quý vị và nhóm chăm sóc của mình đã quyết định là quý vị cần dùng opioid, thì quý vị có thể cần phải ký thỏa thuận kiểm soát cơn đau. Thỏa thuận kiểm soát cơn đau là một hợp đồng giải thích:

- Kế hoạch điều trị cho quý vị
- Những điều mà quý vị có thể mong đợi từ nhóm chăm sóc sức khỏe của mình
- Những điều mà nhóm chăm sóc sức khỏe có thể mong đợi từ quý vị
- Các quy định mà quý vị đã đồng ý



Hầu hết các thỏa thuận kiểm soát cơn đau đều có một bộ quy định chung, như:

- Tuân thủ lịch hẹn của quý vị
- Làm xét nghiệm nước tiểu định kỳ
- Dùng thuốc theo chỉ định cho quý vị
- Chỉ nhận thuốc từ một nhóm chăm sóc sức khỏe
- Tránh các loại thuốc bất hợp pháp hoặc “ma túy”
- Chỉ mua lại thuốc theo lịch

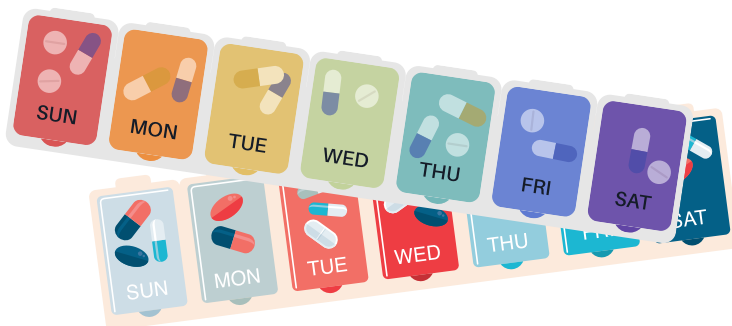
Thỏa thuận kiểm soát cơn đau này giúp quý vị làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình bằng lòng tin và trách nhiệm. Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị cũng sẽ ký vào mẫu thỏa thuận này.

Tác dụng Phụ và Quá liều

Thuốc opioid kê toa để điều trị cơn đau có thể hữu ích, nhưng cũng có các nguy cơ. Nhiều người dùng opioid có thể bị tác dụng phụ.

Một số tác dụng phụ thường gặp là:

- Giảm ham muốn tình dục
- Táo bón (không thể đẩy phân ra)
- Ngứa
- Nhức đầu
- Khô miệng
- Rối loạn dạ dày
- Cảm thấy rất mệt



Hầu hết các tác dụng phụ sẽ giảm dần theo thời gian. Nếu bị táo bón trong khi dùng opioid thì quý vị có thể phải dùng các thuốc như thuốc nhuận tràng, thuốc làm mềm phân hoặc được liệu tự nhiên như nước ép mận để giúp quý vị đại tiện. Hãy trao đổi với PCP nếu quý vị gặp bất kỳ tác dụng phụ nào của opioid.

Opioid cũng có thể gây ra tác dụng phụ có thể làm quý vị thờ chậm hoặc thậm chí ngừng thở. Điều này có thể xảy ra nếu cơ thể quý vị không xử lý được thuốc opioid mà quý vị đã dùng vào ngày đó. Như vậy có thể dẫn đến quá liều hoặc thậm chí là tử vong.

Cũng có thể xảy ra quá liều ngay cả khi dùng opioid theo toa. Nguy cơ sẽ tăng lên khi lạm dụng, sử dụng sai hoặc dùng opioid cùng với các loại thuốc hoặc chất khác có thể gây buồn ngủ (như rượu).

Hướng dẫn An toàn khi Quá liều

CDC khuyến cáo rằng nếu quý vị đang dùng opioid được kê toa, thì chỉ nên dùng liều thấp nhất mà vẫn có tác dụng và trong thời gian ngắn nhất. Nếu nhóm chăm sóc kê toa opioid cho quý vị thì hãy hỏi để quý vị chắc chắn về kế hoạch điều trị của mình. Quý vị có thể hỏi về cách dùng thuốc, khi nào dùng và khi nào cần dừng lại.



Để tránh dùng quá liều opioid:

- Không trộn opioid với rượu hoặc các loại thuốc làm quý vị buồn ngủ, như thuốc không kê toa để trị cảm lạnh hoặc dị ứng có kháng histamine (như Vicks NyQuil hoặc Tylenol Cold) hoặc các loại thuốc theo toa khác như benzodiazepine (“benzo” như Xanax, Ativan, Klonopin, Valium).
- Hãy thật cẩn thận nếu quý vị quên hoặc đổi liều opioid, bi bệnh hoặc bắt đầu dùng thuốc mới.

Hướng dẫn An toàn khi Quá liều (tiếp theo)

Biết các Dấu hiệu Dừng Quá liều Opioid

- Thở chậm và gấp hoặc ngừng thở
- Âm thanh nghẹt thở hoặc tiếng rít
- Mặt rất nhợt nhạt hoặc lạnh ướt
- Móng tay và môi chuyển màu xanh hoặc tím tái
- Đối với những người có da sáng thì màu da có thể chuyển thành màu tím tái; đối với những người có màu da sẫm thì da có thể chuyển sang màu xám hoặc tái mét
- Cơ thể chậm chạp
- Bất tỉnh
- Mạch (nhịp tim) chậm, bất thường hoặc không có mạch
- Đồng tử mắt nhỏ
- Không đáp ứng với âm thanh hoặc chạm vào

Nếu có người đang tạo ra âm thanh bất thường như trong khi họ đang “lơ mơ ngủ”, thì hãy cố gắng đánh thức họ dậy. Nhiều người nghĩ là người thân của mình đang ngủ nhưng thực tế là họ đang bị quá liều. Những trường hợp như vậy đã bỏ lỡ cơ hội để cứu sống một người.

Nếu quý vị nghĩ là có người đang dùng quá liều opioid thì hãy gọi **911** ngay lập tức. Nói với họ là “Có người không phản ứng hoặc không thở.” Hãy nhớ cung cấp địa chỉ cụ thể và/hoặc mô tả vị trí của quý vị



Phòng ngừa Quá liều và Dùng thuốc Narcan (Naloxone)

Narcan là thuốc cấp cứu có thể đảo ngược tình trạng quá liều opioid. Nếu quý vị đang dùng thuốc opioid thì hãy hỏi PCP về Narcan hoặc mua thuốc đó không cần toa. Quý vị cũng có thể nhận thuốc Narcan từ các phòng khám và chương trình cộng đồng ở San Francisco. Tìm giờ làm việc mới nhất tại trang web của họ:



- **San Francisco Department of Public Health**
- **San Francisco AIDS Foundation, 6th Street Harm Reduction Center**



Nên luôn mang theo Narcan nếu quý vị hoặc người thân đang sử dụng opioid.



Narcan là thuốc xịt mũi. Nên dùng thuốc này nếu có người quá buồn ngủ hoặc không thể thức dậy vì dùng opioid quá liều. Hãy tìm hiểu thêm về Narcan (naloxone) và cách sử dụng tại **California Department of Public Health (CDPH)**.



Danh sách Thuốc cho Quý vị

Sử dụng danh sách này để theo dõi loại thuốc mà quý vị đang dùng, người kê toa thuốc đó và khi nào thì quý vị bắt đầu dùng thuốc. Quý vị có thể chia sẻ danh sách này với PCP của mình và các thành viên trong gia đình.

Tên Thuốc và Liều dùng	Bác sĩ Kê toa	Ngày Bắt đầu Dùng thuốc
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Nguồn lực:



Overdose Prevention Basics
National Harm Reduction Coalition
harmreduction.org



Medicine and Driving
FDA
fda.gov

Nếu quý vị có thắc mắc thì hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc SFHP Care Plus (HMO D-SNP) theo số **1(833) 530-7327** hoặc **711** (TTY).