

Kiểm Soát Con Đau: Đối Với Con Đau Cấp Ngắn Hạn

Những phương thức để giúp con quý vị giảm cơn đau do giải phẫu, bệnh tật, thương tích, hay những thủ thuật y tế.

Học Cách Giúp Con Quý Vị Kiểm Soát Con Đau Cấp Tính

Con đau cấp tính thường không kéo dài lâu và sẽ đỡ dần theo thời gian – như đau ngay sau khi mổ. Dưới đây là những đề nghị dành cho quý vị và đội ngũ chăm sóc y tế của Bệnh Viện Nhi Đồng để giúp con quý vị kiểm soát cơn đau do giải phẫu, thương tích, bệnh tật hay những thủ thuật y tế.

Tìm Hiểu Con Đau

Bất cứ một cuộc giải phẫu, thủ thuật y tế, hay chấn thương nào cũng có thể gây đau. Cha mẹ thường cảm thấy ngạc nhiên khi thấy mức độ đau của con mình sau cuộc mổ. Mỗi người có mức chịu đựng đau khác nhau và dấu hiệu đau khác nhau. Có thể con quý vị sẽ ít nói và ít năng động hơn thường, hay có thể hiểu động và dễ giận dữ.

Con quý vị có quyền được giảm đau đúng mức. Đội ngũ chăm sóc y tế tại Bệnh Viện Nhi Đồng sẽ giúp cháu giảm đau một cách tốt nhất có thể. Chúng tôi có thể sẽ không xóa được cơn đau hoàn toàn, nhưng với sự giúp đỡ của quý vị, chúng ta có thể kiểm chế được cơn đau. Điều quan trọng là hợp tác với đội ngũ chăm sóc y tế để chọn những cách giảm đau phù hợp nhất. Hãy cho chúng tôi biết những cách cháu biểu hiện sự đau đớn và các phương pháp quý vị đã nghiệm thấy có vẻ giúp cháu được dễ chịu hơn.

Đánh Giá Con Đau của Cháu

Quý vị có thể giúp chúng tôi đánh giá cơn đau của cháu. Y tá và bác sĩ của cháu sẽ nhờ quý vị và cháu đánh giá cơn đau từ không đến mười theo thang đo cơn đau ở bên phải. Số không có nghĩa là cháu không thấy đau và

mười là đau nhất có thể tưởng tượng được. Y tá có thể yêu cầu cháu mô tả cơn đau, thí dụ như đau âm ỉ, đau nhói, v.v. Nếu cháu không nói được, đội ngũ chăm sóc y tế sẽ dựa vào ý kiến của quý vị để lượng mức độ đau của cháu. Ngoài ra chúng tôi cũng sẽ dựa vào những thứ khác như nhịp tim và cử động của cơ thể.

Làm Chủ Con Đau

Điều quan trọng là phải tích cực làm chủ cơn đau, có nghĩa là trị cơn đau sớm. Hỏi cháu về cơn đau ngay khi quý vị thấy dấu hiệu đầu tiên của cơn đau nhẹ, trước khi cháu đau nhiều. Việc giảm cơn đau sớm sẽ giúp cháu thoải mái hơn, tăng mức độ hoạt động và sức mạnh, và giúp cháu cảm thấy khỏe hơn. Kiểm soát cơn đau một cách có hiệu quả cũng sẽ giúp cháu sớm hồi phục.

Có những cách giảm đau bằng thuốc và không dùng thuốc. Xin yêu cầu quý vị cho đội ngũ chăm sóc y tế biết nếu cháu đã từng dùng thuốc giảm đau trước đây hay có một phương thức giảm đau cụ thể nào đã có hiệu quả trong việc giảm đau cho cháu trước đây.

Bị Ghiền Thuốc Giảm Đau

Nhiều bậc cha mẹ lo lắng về nguy cơ bị ghiền thuốc giảm đau. Chúng tôi biết quý vị lo cả khi cho cháu uống Tylenol. Tuy nhiên, những bệnh nhân chỉ dùng thuốc giảm đau trong một thời gian ngắn rất hiếm khi trở nên ghiền thuốc.



Dùng Thuốc Giảm Đau Trước và Sau Khi Mổ

Nếu cháu được mổ, một thành viên của đội gây mê sẽ được phân công để lập kế hoạch kiểm soát cơn đau cho cháu. Ngay trước khi mổ hay trong khi mổ, một đường dây truyền tĩnh mạch (IV) sẽ được đặt vào bàn tay hay bàn chân của cháu. Đường dây IV này là một ống thông nhỏ đặt vào tĩnh mạch để truyền thuốc giảm đau hay nước biển trong thời gian mổ. Ngay sau khi mổ, cháu sẽ được truyền thuốc giảm đau qua ống thông này. Một khi cơn đau đã giảm và cháu có thể ăn và uống được, đường dây IV sẽ được lấy ra. Sau đó cháu sẽ được cho uống thuốc viên hay thuốc nước để giảm đau. Xin quý vị làm theo lời chỉ dẫn về thuốc giảm đau. Nếu có thắc mắc gì, quý vị có thể hỏi chúng tôi trước khi về nhà. Xin đừng chờ đến khi cơn đau đã đến mức độ không còn kiểm chế nổi trước khi cho uống thuốc giảm đau. Thuốc mua không cần toa acetaminophen (Tylenol) hay ibuprofen rất có hiệu quả trong việc giảm những cơn đau nhẹ, kể cả đau nhẹ sau khi mổ. Nếu những thuốc này không kiểm chế được cơn đau của cháu, quý vị có thể xin thuốc mạnh hơn. Nếu cháu bị đau nhiều, hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có thể cho cháu uống thuốc giảm đau thường xuyên trong vòng một hay hai ngày. Điều này có thể ngăn ngừa cơn đau nặng.

Những Phản Ứng Phụ Thông Thường của Thuốc Giảm Đau

Tất cả y dược đều có thể có phản ứng phụ. Dưới đây là một số phản ứng phụ thông thường của thuốc giảm đau mà quý vị nên biết đến:

- **Táo bón.** Quý vị có thể ngăn ngừa tình trạng này bằng cách cho cháu uống nước lọc, nước trái cây và thức ăn có nhiều chất xơ như trái cây, bánh bran muffins, hay bánh graham cracker. Hoạt động đơn giản như đi bộ (một khi bác sĩ đã cho phép) cũng là một cách tốt để giúp đường ruột trở lại bình thường.
- **Nôn mửa.** Xin báo cáo phản ứng phụ này cho bác sĩ của cháu. Bác sĩ có thể sẽ đổi thuốc.
- **Buồn ngủ.** Tất cả các loại thuốc giảm đau có thể làm cháu cảm thấy buồn ngủ và mệt mỏi. Xin cho bác sĩ biết nếu cháu có vẻ quá buồn ngủ.

Những Phương Thức Bổ Sung — Những Việc Làm Có Ích Ngoài Y Dược

- **Thở sâu.** Một phản ứng thông thường đối với cơn đau là gồng lên chịu đựng. Hướng dẫn cháu thở sâu và chậm để thả lỏng cơ bắp hay để giảm đau. Những hơi thở sâu này giúp mang oxy vào cho cơ bắp.
- **Tưởng tượng.** Dùng các giác quan để tưởng tượng một cảnh dễ chịu. Hướng dẫn cháu nhắm mắt và tưởng tượng đến nắng ấm mặt trời hay tiếng động của biển.
- **Âm nhạc.** Nhạc êm dịu cũng có thể giúp cháu cảm thấy dễ chịu hơn. Đem theo băng hay đĩa CD mà cháu thích nhất.
- **Xoa bóp.** Xoa bóp toàn thân cũng là một cách khác để thư giãn. Nếu bác sĩ cho phép, xoa lưng cho cháu. Nếu cháu phải nhập viện và đang nằm ở một khoa của bệnh viện, xin hỏi y tá của cháu về phương thức xoa bóp.
- **Châm cứu và bấm huyệt.** Nhờ y tá của quý vị liên lạc với Dịch Vụ Giảm Đau (Pain Service) về hai phương pháp điều trị này.

Khi Nào Cần Gọi Bác Sĩ

Liên lạc với bác sĩ gia đình của cháu nếu cháu có bất kỳ một trong những triệu chứng sau:

- Đau nhiều hơn
- Thuốc giảm đau không ảnh hưởng đến cơn đau
- Phản ứng phụ tăng

Để biết thêm chi tiết về cách kiểm chế cơn đau cho con quý vị khi nằm viện, hãy xin tờ thông tin mang tựa đề Chứng Đau Đớn: Giúp Những Trẻ Em Bị Đau (PE213V) .

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

- **Trung Tâm Giải Phẫu, (206) 987-2794**
- **Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Y Tế Của Con Quý Vị**

Bệnh Viện Nhi Đồng sẵn sàng cung cấp thông tin bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Phòng Thông Tin Tiếp Thị theo số (206) 987-5205.

Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình..

Children's

Hospital & Regional Medical Center

www.seattlechildrens.org