

Cơn Đau Cấp Tính

Những cách giảm đau do phẫu thuật hay các thủ thuật y khoa khác

Chúng tôi sẽ hợp tác với quý vị và con quý vị để thực hiện cam kết là phòng tránh và giảm thiểu các cơn đau đến mức tối đa có thể được.

Đau cấp tính là cơn đau ngắn hạn, thường giảm dần theo thời gian. Phần thông tin dưới đây miêu tả những cách giảm đau cho con quý vị sau khi thực hiện phẫu thuật, thủ thuật y khoa, bị thương, hoặc bị phản ứng phụ từ việc điều trị. Nếu con quý vị không được điều trị cơn đau, hoặc điều trị không đúng mức, thì có thể dẫn đến các hậu quả ngắn hạn và dài hạn. Việc kiểm soát cơn đau hiệu quả sẽ giúp con quý vị phục hồi nhanh hơn.

Con tôi sẽ biểu hiện đau như thế nào?

Trẻ em phản ứng khác nhau với cảm giác đau. Một số trẻ có thể yên lặng, ít hoạt động, còn một số trẻ khác thì bồn chồn chân tay và dễ cáu. Trẻ cũng có thể chán ăn hoặc ngủ không đúng giờ giấc.

Chúng tôi thường xuyên đánh giá mức độ đau bằng cách dùng thang miêu tả cơn đau phù hợp với trình độ phát triển của con quý vị. Để biết thêm thông tin, xin xem tờ thông tin mang tên [Assessing Children's Pain](#) (Đánh Giá Mức Độ Đau Ở Trẻ Em).

Tốt nhất là nên để cho trẻ tự miêu tả cơn đau của mình. Chúng tôi sẽ yêu cầu cháu cho biết bị đau ở chỗ nào, đau đến mức nào, những gì làm tăng hay giảm độ đau, và cảm giác đau như thế nào.

Có thể giảm đau bằng cách nào?

Mục đích của chúng tôi là phòng tránh các cơn đau mỗi khi có thể được. Hãy hỏi nhân viên y tế xem con quý vị có thể bị đau hay không, và nếu có thì sẽ có những biện pháp phòng tránh đau như thế nào. Nếu không phòng tránh được thì nên chữa trị sớm trước khi cơn đau trở thành nghiêm trọng. Việc giảm đau kịp thời sẽ giúp con quý vị cảm thấy dễ chịu hơn, tăng sức lực và khả năng hoạt động, và thúc đẩy tiến độ phục hồi. Không những thế, việc điều trị sớm cơn đau cũng giúp giảm bớt số lượng thuốc trị đau mà con quý vị phải dùng trong suốt quá trình phục hồi.

Để điều trị đau, chúng tôi sẽ dùng thuốc cũng như một số biện pháp khác. Vì các yếu tố gây đau thường phức tạp và mỗi người phản ứng với đau theo cách riêng biệt, nên cách trị đau tốt nhất có thể là kết hợp nhiều biện pháp cùng một lúc.

Thuốc

Khi được sử dụng đúng cách, các loại thuốc trị đau vừa an toàn vừa hiệu quả. Liều lượng thuốc được tính căn cứ vào trọng lượng và tình trạng sức khỏe của con quý vị cũng như cháu bị đau như thế nào. Thuốc giảm đau nhẹ thường thuộc dạng uống. Nhiều khi người ta dùng thuốc acetaminophen (Tylenol) hoặc ibuprofen (Advil hay Motrin) để trị đau nhẹ. Các loại thuốc này kiểm soát đau rất hiệu quả, thậm chí có thể giảm đau do phẫu thuật.

Quý vị chính là người hiểu con mình hơn ai hết. Chúng tôi khuyến khích quý vị tích cực tham gia vào quá trình phục hồi của con mình. Hãy cho nhóm chăm sóc biết con quý vị thường có những biểu hiện như thế nào khi bị đau, và quý vị thường làm gì để dỗ về cháu.

Để trị cơn đau vừa hay nặng, chúng tôi có thể kê toa thuốc mạnh hơn, thí dụ như morphine hay oxycodone. Chúng tôi cũng có thể truyền thuốc qua ống IV đặt trong tĩnh mạch (xem tờ thông tin mang tên **PCA: Patient Controlled Analgesia** (PCA: Bệnh Nhân Tự Kiểm Chế Cơn Đau)) hoặc trực tiếp truyền thuốc sát dây thần kinh dẫn truyền cảm giác đau (xem các tờ thông tin mang tên **Regional Analgesia** (Kiểm Chế Cơn Đau Cục Bộ), **Peripheral Nerve Continuous Infusion** (Liên Tục Tiêm Truyền Thuốc Ở Dây Thần Kinh Ngoại Biên) hoặc **Epidural Catheters** (Ống Truyền Đặt Ngoài Màng Cứng)).

Nhiều khi bệnh nhân được cho dùng vài loại thuốc kết hợp với nhau để phòng tránh và điều trị cơn đau. Điều quan trọng là quý vị cần hợp tác với nhóm chăm sóc trong việc tìm hiểu xem loại thuốc giảm đau nào phù hợp nhất cho con quý vị. Phải cẩn thận, vì thậm chí các loại thuốc không cần toa bác sĩ, thí dụ như acetaminophen hay ibuprofen, cũng có thể tương tác với một số thuốc kê toa hay ảnh hưởng đến bệnh trạng.

Một số biện pháp phòng tránh và điều trị đau:

- Nếu con quý vị bị đau liên tục thì tốt nhất là nên cho dùng thuốc thường xuyên. Sau khi mổ, bác sĩ thường chỉ thị là cứ vài tiếng một lần cho thuốc giảm đau. Quý vị có thể tiếp tục theo thời biểu dùng thuốc này trong 3 hay 4 ngày sau khi con quý vị về nhà, tùy theo loại thủ thuật và nhu cầu của cháu.
- Nếu con quý vị được đặt ống IV, thử máu, chích thuốc, hay truyền dịch vào buồng tiêm thì có thể thoa kem làm tê (LMX-4) lên da trước khi chích kim để giúp giảm đau. Một loại thuốc tê ngoài da khác là J-tip, hệ thống này nhanh chóng truyền thuốc tê qua da mà không cần dùng kim.
- Đối với một số thủ thuật, bác sĩ có thể đề nghị cho dùng thuốc an thần. Xin nói chuyện với nhóm chăm sóc cho con quý vị.

Liệu con tôi có bị ghiền thuốc giảm đau không?

Khi dùng thuốc đúng theo hướng dẫn, con quý vị sẽ không bị ghiền thuốc. Khi trẻ em cần kiểm soát đau dài hạn thì cơ thể có thể làm quen với thuốc (tình trạng lờn thuốc) do đó cần dùng liều cao hơn mới giảm đau được. Vì cơ thể của cháu đã quen có thuốc, nên phải giảm dần liều thuốc để khỏi bị khó chịu do ngừng thuốc khi không cần dùng thuốc nữa.

Các biện pháp khác

Ngoài thuốc ra còn có một số cách khác để giảm đau.

- **Cách ứng phó:** Hãy tìm hiểu xem con mình ứng phó với khó khăn như thế nào, và căn cứ vào đó để lập kế hoạch về cách xoa dịu nỗi lo sợ của cháu. Một số trẻ em muốn xem và tham gia mọi việc, để có thể tự chủ một phần trong thủ thuật gây đau đó. Còn những trẻ khác thấy đỡ đau hơn khi nghĩ tới những chuyện khác. Đối với những trẻ này, tập hít thở sâu hay tưởng tượng hình đẹp có thể hữu ích. Hãy chắc chắn rằng quý vị căn cứ vào cách ứng phó của con mình chứ không phải của bản thân. Phải nhìn nhận rằng quý vị và con có thể ứng phó với khó khăn theo những cách khác nhau.
- **Quấn khăn:** Quý vị có thể vỗ về bé sơ sinh và giúp tạo cảm giác yên bình, an toàn bằng cách quấn chặt bé trong một chiếc khăn.

Đề Biết Thêm Thông Tin

- Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, xin liên lạc với văn phòng bác sĩ giải phẫu của con quý vị.
- Sau 5 giờ chiều và suốt ngày Thứ Bảy, Chủ Nhật, xin gọi 206-987-2000 và yêu cầu gặp bác sĩ trực thay cho bác sĩ giải phẫu của con quý vị.

Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị
- Nếu ở ngoài, hãy gọi miễn phí Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình (Family Interpreting Line) 1-866-583-1527. Báo cho thông dịch viên biết tên hay số máy nhánh của người quý vị cần gặp.
- Đối với người bị điếc hay khiếm thính, hãy gọi số 206-987-2280 (TTY)

- **Nước đường (sucroza):** Quý vị có thể cho bé sơ sinh uống nước đường trước khi thực hiện thủ thuật gây đau để giảm đau.
- **Cách ẵm bồng:** Đối với trẻ mới biết đi, quý vị có thể ẵm trẻ vào lòng khi người ta làm thủ thuật gây đau để giúp an ủi cho cháu. Hãy hỏi xem có cách ẵm bồng đặc biệt nào có thể giúp đỡ trẻ, thí dụ như "áp ngực bé vào ngực mình" khi thực hiện thủ thuật đó hay không.
- **Liệu pháp chơi và liệu pháp nghệ thuật:** Hai liệu pháp này không đòi hỏi phải biết ngôn ngữ nhiều, và có thể giúp con tập trung vào chuyện khác, do đó ứng phó tốt hơn với cơn đau.

Tôi có thể làm gì để giúp con tôi đối phó với cơn đau?

Hỗ trợ cho con: hướng dẫn, an ủi và giúp tìm phương pháp hiệu quả nhất để giảm đau cho con.

- Hiểu rằng tất cả mọi người chăm sóc cho con quý vị đều có trách nhiệm giúp kiểm soát cơn đau. Nói chuyện với nhóm chăm sóc y tế để họ biết con quý vị thường có những biểu hiện như thế nào khi bị đau và những cách giảm đau mà quý vị nghiệm thấy có hiệu quả cho cháu.
- Lắng nghe khi cháu biểu lộ đau đớn và tìm cách giải quyết ngay.
- Nhấn mạnh những cách tích cực để bớt căng thẳng cho con quý vị. Hỗ trợ mọi nỗ lực của cháu trong việc đối phó với cơn đau và các thủ thuật gây khó chịu; kể cho cháu biết người khác đã làm những gì để giảm đau.
- Luôn nhớ rằng con quý vị có thể căng thẳng hơn khi thấy quý vị lo lắng.
- Biết rằng quý vị có thể ra khỏi phòng khi chúng tôi thực hiện các thủ thuật gây đau. Nếu quyết định ở lại, quý vị có thể hỏi xem có cách trợ giúp hay không để hỗ trợ cho con mình.

Các nguồn trợ giúp thêm

Nếu con quý vị bị đau không bớt hay đau lâu hơn dự kiến, hãy liên lạc với bác sĩ của cháu. Ngoài ra, quý vị có thể nói chuyện với nhóm chăm sóc cho con để biết thông tin về các nguồn trợ giúp khác. Thí dụ như:

- Nhóm Chuyên Trách Thuốc Giảm Đau (Pain Medicine Team) 206-987-2704
- Chuyên Viên Về Đời Sống Trẻ Em (Child Life Specialist) 206-987-2037
- Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình (Family Resource Center) 206-987-2201

Có thắc mắc?

Tất cả các thành viên trong nhóm chăm sóc đều tận tâm hợp tác với quý vị và cháu để giúp giảm đau. Hãy cho nhóm chăm sóc biết nếu quý vị có thắc mắc hay muốn góp ý kiến phản hồi vào bất cứ lúc nào.

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho các bệnh nhân, thành viên gia đình và đại diện hợp pháp bị điếc, khiếm thính, hay không biết nói tiếng Anh. Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình theo số (206) 987-2201.

Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle 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.

© 2008-2011 Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle, Seattle, Washington giữ tất cả bản quyền.

2/11
PE503V



Acute Pain

Pain relief for a surgery or medical procedure

In partnership with you and your child, we are committed to the *prevention and relief* of pain as completely as possible.

Acute pain is short-lasting and usually gets better over time. The following information describes how to improve the pain your child may feel after a surgery, injury, procedure, or side effects of treatment. There can be short- and long-term consequences when pain is not treated at all, or not treated enough. Effective pain control will help your child get better faster.

How will my child show pain?

Every child reacts to pain differently. Children may be quiet and less active, or restless and easily upset. They may lose their appetite or change sleep patterns.

We regularly measure the intensity of pain by using a pain scale that matches the developmental level of your child. For more information see [Assessing Children's Pain](#) handout.

It is best for children to report their own pain. We ask them to describe where it hurts, how much it hurts, what makes it better or worse, and what it feels like to them.

What can be done to relieve pain?

Our goal is to prevent pain when possible. Ask if pain is to be expected and what will be done to prevent it. When pain is not prevented, it should be responded to early before it becomes more severe. Relieving pain early will make your child more comfortable, increase activity and strength, and promote healing. In addition, treating pain early leads to less use of pain medicines overall.

We will use medicine and other strategies to treat pain. Because pain is complex and each person's response is different, it may be best to use more than one method at the same time.

Medicines

When used appropriately, pain medicines are safe and effective. The amount of pain medicine depends on your child's weight, type of pain and health. Medicine for mild pain is most often given by mouth. Acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Advil or Motrin) are often used for this type of pain. They work very well to control pain, even pain after surgery.

For moderate or severe pain, we may prescribe a stronger type of pain medicine such as morphine or oxycodone. We may give medicines through an IV (see [PCA: Patient Controlled Analgesia](#) handout) or directly near the nerves that carry the pain messages (see [Regional Analgesia](#), [Peripheral Nerve Continuous Infusion](#) or [Epidural Catheters](#) handouts).

You know your child best. We encourage you to take an active part in your child's recovery. Talk with your care team about how your child shows pain and what works to comfort your child.

A combination of medicines is often used to prevent and treat pain. It is important to work with your care team to discuss pain medicines that will work best for your child. Care must be taken, as even common over-the-counter medicines, such as acetaminophen or ibuprofen, can interact with certain prescriptions or medical conditions.

Examples of methods for preventing and treating pain:

- For pain that is ongoing, it is best to give pain medicine regularly. After surgery, pain medicine often is ordered every few hours. This schedule may continue for 3 or 4 days after your child goes home, depending on the procedure and your child's needs.
- For IV starts, blood tests, injections, and port access, numbing cream (LMX-4) can be put on the skin ahead of time to help reduce needle pain. Another topical anesthetic is J-tip, which is a system for quickly delivering numbing medicine through the skin without the use of needles.
- Sedation may be recommended for some procedures. Talk with your child's care team.

Will my child become addicted to pain medicine?

When given appropriately, children do not become addicted to pain medicine. When children need long-term pain control their bodies may get used to the medicine (become tolerant) and need a higher dose of pain medicine to get the same pain relief. Because the body becomes used to having these medicines, when the pain improves, the dose is slowly reduced to prevent discomfort from withdrawal.

Other strategies

In addition to medicine, there are other ways to relieve pain.

- **Coping style:** Learn your child's coping style and develop a plan to respond to their fears. Some children prefer to watch and be a part of the process in order to have some control over painful situations. Other children do better with being distracted away from the situation. For these children, breathing or imagery may be useful. Make sure you focus on your child's style of coping and not just your own, recognizing that these may be different.
- **Swaddling:** Infants may be comforted by being wrapped snugly in a blanket to help them feel calm and secure.
- **Sugar water (sucrose):** Young infants may be given sugar water before a painful procedure to reduce pain.
- **Positioning:** Toddlers may be held during painful procedures to help with comfort. Ask about supportive positioning such as "chest to chest" for the specific procedure being done.
- **Therapeutic play and art therapies:** These therapies rely less on language and can provide distraction as well as promote coping.

To Learn More

- Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., please contact your surgeon's office.
- After 5 p.m. and on Saturday and Sunday, please call 206-987-2000 and ask for your surgeon's on-call provider.

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.
- For Deaf and hard of hearing callers 206-987-2280 (TTY)

How can I help my child with pain?

Support your child: be a coach, provide comfort and help discover what works best to give your child relief.

- Know that the job of pain control belongs to everyone caring for your child. Talk your healthcare team about how your child shows pain and what seems to help.
- Believe that your child is hurting and respond right away.
- Emphasize the positive ways your child can become more relaxed. Support your child's efforts to cope with distressing procedures and pain; tell what others are doing to relieve their pain.
- Keep in mind that your child may sense your anxiety.
- Know that you may choose to leave the room during a painful procedure. If you choose to stay, you may ask for ways to participate in supporting your child.

What are some additional resources?

If your child has unrelieved pain or pain continues longer than expected, contact your child's doctor. In addition, talk to your child's care team for information about other resources. These may include:

- Pain Medicine Team 206-987-2704
- Child Life Specialists 206-987-2037
- Family Resource Center 206-987-2201

Questions?

All team members are committed to partner with you and your child to improve pain. Let your care team know if you have questions or feedback at any time.

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2008-2011 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.
