

Hãy nhớ

- Một số cơn đau sau phẫu thuật là bình thường. Cơn đau thường tồi tệ nhất ngay sau khi phẫu thuật, và sẽ khá dần lên theo thời gian.
- Đội ngũ chăm sóc của quý vị ở đây để giúp quý vị kiểm soát cơn đau và trở lại cuộc sống lành mạnh. Hãy trao đổi với bác sĩ về cách kiểm soát cơn đau của quý vị.
- Quý vị có nhiều lựa chọn để kiểm soát cơn đau, bao gồm dùng thuốc, nghỉ ngơi hoặc các hoạt động khác mà quý vị và bác sĩ đồng ý là có thể giúp ích cho quý vị.
- Thuốc opioid là một trong những lựa chọn để kiểm soát cơn đau. Chúng có rủi ro và tác dụng phụ, vì vậy điều quan trọng là phải dùng chúng một cách an toàn.

Để xem video về cách kiểm soát cơn đau sau khi phẫu thuật, hãy truy cập

PENNJ-SOS.com/managepain



The AmerisourceBergen
FOUNDATION



Tài liệu này được sản xuất bởi chương trình Pennsylvania/New Jersey – Surgical Opioid Stewardship (PENNJ-SOS), với sự tài trợ từ tổ chức AmerisourceBergen Foundation.

Hỗ Trợ

Nếu quý vị cần hỗ trợ trong việc tìm kiếm một nhà cung cấp dịch vụ điều trị hoặc tài trợ cho việc điều trị nghiện, hãy gọi

1-800-662-HELP (4357)

Nếu quý vị cho rằng ai đó có thể đã sử dụng quá liều, hãy gọi 911 ngay lập tức.

BÁC SĨ CỦA TÔI



Tên:

Số điện thoại:

NHÀ THUỐC CỦA TÔI



Tên:

Điện thoại:

Ghi chú:



Kiểm Soát Cơn Đau Sau Khi Phẫu Thuật

Tìm hiểu cách kiểm soát cơn đau sau phẫu thuật của quý vị một cách an toàn, sử dụng thuốc và các liệu pháp khác kiểm soát cơn đau với ít tác dụng phụ nhất.

Mục tiêu của kiểm soát đau an toàn sau phẫu thuật là giảm thiểu đau, giữ cho bạn vận động và giúp bạn hồi phục.

Cập nhật: tháng 9 năm 2021



Cơn Đau Sau Khi Phẫu Thuật

Một số cơn đau sau phẫu thuật là bình thường.

Một số cơn đau sau phẫu thuật là bình thường. Mức độ đau tùy thuộc vào loại phẫu thuật của quý vị. Cơn đau thường tồi tệ nhất ngay sau khi phẫu thuật. Cơn đau sẽ đỡ hơn, và dễ chịu đựng hơn, khi thời gian trôi qua. Nếu cơn đau của quý vị không thuyên giảm theo thời gian, hãy nói chuyện với bác sĩ phẫu thuật của quý vị.

Kiểm Soát Cơn Đau Của Quý Vị

Nói chuyện với bác sĩ phẫu thuật của quý vị về những cách tốt nhất để kiểm soát cơn đau sau khi phẫu thuật. Cùng với bác sĩ, quý vị có thể đưa ra một kế hoạch để kiểm soát cơn đau của mình. Kế hoạch của quý vị có thể bao gồm:

- Dùng thuốc quý vị có thể mua mà không cần đơn (“không kê đơn”)
- Dùng thuốc mà bác sĩ kê cho quý vị
- Nghỉ ngơi đầy đủ
- Hoạt động nhẹ như đi bộ hoặc giãn cơ
- Các hoạt động chánh niệm như hít thở sâu, thiền định hoặc nghe nhạc
- Các hoạt động khác mà quý vị và bác sĩ đồng ý có thể giúp ích cho quý vị

Sử Dụng Opioid Một Cách An Toàn

Bác sĩ phẫu thuật của quý vị có thể kê toa opioid (còn gọi là thuốc phiện) cho quý vị sau khi phẫu thuật. Opioid có thể rất hiệu quả để giảm đau nghiêm trọng nếu được dùng trong một thời gian ngắn. Opioid có thể có tác dụng phụ và rủi ro nghiêm trọng, bao gồm cả nghiện.

Để dùng opioid an toàn, quý vị nên:

- Dùng chúng chính xác theo chỉ dẫn
- Bảo quản chúng trong lọ chứa ban đầu, ở vị trí an toàn
- Ngưng dùng khi không còn cần nữa
- Loại bỏ an toàn các viên thuốc không sử dụng

Quý vị có thể từ chối opioid nếu nghĩ rằng chúng không phải là lựa chọn tốt nhất cho mình. Nói chuyện với bác sĩ phẫu thuật nếu quý vị không muốn dùng opioid. Quý vị và bác sĩ phẫu thuật của mình có thể cùng nhau đưa ra một kế hoạch khác để kiểm soát cơn đau của quý vị.

Đội ngũ chăm sóc của quý vị ở đây để giúp quý vị kiểm soát cơn đau và trở lại cuộc sống lành mạnh. Đặt câu hỏi và nói về mối lo ngại của quý vị.

Kế Hoạch Bảo Hiểm Cơn Đau Của Tôi

Bác sĩ và nhóm chăm sóc của quý vị có thể giúp quý vị quyết định những cách tốt nhất để kiểm soát cơn đau của mình. Cơn đau của quý vị sẽ thay đổi khi bình phục. Kế hoạch kiểm soát cơn đau cũng có thể thay đổi.

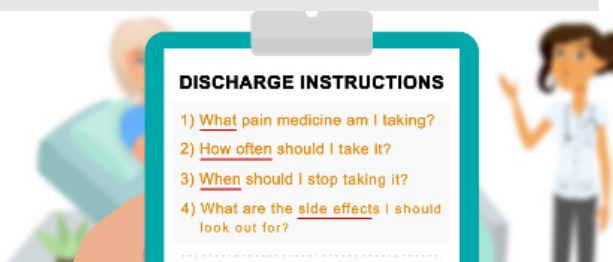
Kiểm tra các việc quý vị sẽ thực hiện trong danh sách bên dưới.

Để sử dụng thuốc opioid an toàn, tôi sẽ:

- Dùng thuốc theo khuyến cáo của bác sĩ
- Nghỉ ngơi khi tôi cảm thấy mệt mỏi
- Nghe các bài hát yêu thích của tôi
- Thiền định và thở sâu
- _____

Tôi sẽ gọi bác sĩ nếu:

- Cơn đau của tôi trở nên rất tồi tệ hoặc tôi không thể kiểm soát nó
- Tôi có câu hỏi về kế hoạch kiểm soát cơn đau của mình
- Tôi có các triệu chứng mới như buồn nôn, nôn hoặc sốt cao



DISCHARGE INSTRUCTIONS

- 1) What pain medicine am I taking?
- 2) How often should I take it?
- 3) When should I stop taking it?
- 4) What are the side effects I should look out for?