



Cơn đau (Pain)

Cơn đau thường là do vấn đề về sức khỏe, khó hoặc không thể chữa trị được. Khi không được điều trị, cơn đau có thể chi phối cuộc sống của quý vị, làm quý vị cảm thấy chán nản, lo lắng và/hoặc tức giận. Nó cũng có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ, mối quan hệ, mức độ hoạt động của quý vị và cách quý vị tận hưởng cuộc sống.

Việc kiểm soát cơn đau sẽ có hiệu quả nhất khi quý vị giữ một vai trò tích cực. Nó thường là sự kết hợp nhiều phương pháp điều trị, như vật lý trị liệu, tập thể dục và thuốc men. Quý vị có thể phải thử một vài phương pháp điều trị trước khi quý vị tìm ra phương pháp điều trị hiệu quả nhất cho mình. Học cách thư giãn và thay đổi suy nghĩ tiêu cực có thể giúp quý vị đối phó với cơn đau. Điều quan trọng là phải giữ liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để đảm bảo cơn đau của quý vị đang được kiểm soát.

Tôi có thể thử những lời khuyên nào ở nhà?

(What tips can I try at home?)

- **Tự sắp xếp tốc độ của bản thân.** Hãy chia những công việc lớn thành những công việc nhỏ hoặc để những công việc khó đến khi quý vị ít đau hơn. Thường xuyên nghỉ ngơi trong suốt quá trình hoạt động.
- **Liên tục vận động.** Thực hiện các bài tập nhẹ nhàng như đi bộ, bơi lội, và đạp xe đạp cố định hàng ngày. Duy trì sức dẻo dai bằng cách kéo căng cơ hàng ngày.
- **Kỹ thuật thư giãn.** Hãy hỏi xem có ai đó trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giúp quý vị bắt đầu. Quý vị cũng có thể tự tìm hiểu một số kỹ thuật. Một số kỹ thuật bao gồm:
 - Các bài tập hít thở sâu: Làm chậm hơi thở của quý vị đến mức quý vị cảm thấy càng thoải mái khi thở càng tốt. Hơi thở phải sâu và hít đầy không khí vào phổi của quý vị.
 - Thiền: Ngồi hoặc nằm ở tư thế thoải mái trong 20 phút. Nhận thức được hơi thở, cảm giác của quý vị (bao gồm cả cơn đau), suy nghĩ và cảm xúc của quý vị.
 - Tưởng tượng theo hướng dẫn: Hình thành những hình ảnh trong tâm trí để đưa quý vị vào một hành trình trực quan đến một nơi hoặc một tình huống yên bình, tĩnh lặng.
 - Tập yoga: Có thể thư giãn hơi thở của quý vị, giảm bớt sự căng cơ, và kích thích trí óc và cơ thể của quý vị.
 - Mát xa: Giúp giảm căng thẳng và đau nhức.
- **Suy nghĩ tích cực.** Suy nghĩ tích cực có thể giúp giảm đau.
- **Thực hiện hoạt động hoặc sở thích** mà quý vị yêu thích.

- **Ngủ đủ giấc vào ban đêm.** Cơ đau có thể làm quý vị mệt mỏi. Cơ đau có thể tồi tệ hơn nếu quý vị không ngủ đủ giấc. Hãy trao đổi với bác sĩ nếu cơn đau khiến quý vị mất ngủ.
- **Ghi nhật ký về cơn đau.** Theo dõi mức độ cơn đau của quý vị trong suốt cả ngày và cách cơn đau ảnh hưởng đến tâm trạng, hoạt động, giấc ngủ của quý vị như thế nào. Chia sẻ nhật ký của quý vị với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể giúp họ đưa ra quyết định tốt nhất để kiểm soát cơn đau của quý vị.

Tôi có những lựa chọn điều trị nào?

(What treatment choices do I have?)

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể gợi ý các lựa chọn điều trị như liệu pháp vật lý trị liệu, bấm huyệt, châm cứu hoặc TENS (kích thích dây thần kinh bằng điện qua da).

Nếu quý vị dùng thuốc giảm đau, hãy thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị biết nó có tác động như thế nào với quý vị hoặc nếu quý vị gặp phải các phản ứng phụ (như táo bón hoặc buồn ngủ). Dùng thuốc giảm đau theo yêu cầu để cơn đau của quý vị không vượt quá tầm kiểm soát.

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi sử dụng thuốc mua tại quầy không cần kê toa.