

QUẢN LÝ ĐAU SAU PHẪU THUẬT



Mercy Health
Care first

Kiểm soát đau hiệu quả là rất quan trọng sau phẫu thuật. Việc kiểm soát đau sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái và thúc đẩy quá trình phục hồi. Sử dụng thuốc giảm đau đúng cách sẽ giúp kiểm soát cơn đau một cách hiệu quả và an toàn.

Bạn sẽ cần bao nhiêu loại thuốc giảm đau?

Bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn sẽ thảo luận về thuốc giảm đau và loại giảm đau nào mà bạn cần. Bạn có thể cần hơn một loại thuốc để kiểm soát cơn đau. Các thuốc giảm đau khác nhau có cơ chế giảm đau khác nhau. Sử dụng kết hợp các thuốc giảm đau là an toàn và có thể hiệu quả hơn trong việc giảm đau.

Dưới đây là ba loại thuốc giảm đau chính. Chúng tôi cũng đã **đánh dấu** những thuốc mà chúng tôi khuyên dùng cho bạn.

Ba loại thuốc giảm đau là:

1. Paracetamol như Panamax® hoặc Panadol®.

Paracetamol hiệu quả nhất trong việc giảm đau nhẹ, đặc biệt khi sử dụng đều đặn. Nó cũng có thể được sử dụng để giảm đau nặng hơn. Khi sử dụng paracetamol đều đặn, bạn giảm nhu cầu sử dụng các loại thuốc giảm đau mạnh hơn. Tuy nhiên, chúng tôi khuyên bạn **không** nên uống quá 8 viên paracetamol trong vòng 24 giờ.

2. Thuốc chống viêm như diclofenac (Voltaren®) hoặc ibuprofen (Nurofen® và Rafen®).

Thuốc chống viêm giúp giảm đau, đặc biệt khi bạn bị viêm (sưng). Đôi khi chúng có thể gây kích ứng dạ dày và nên được uống cùng với thức ăn. Chúng tôi cũng khuyên không nên sử dụng chúng quá một tuần, hoặc theo hướng dẫn của bác sĩ.

Nếu bị **hen suyễn**, bạn phải sử dụng thuốc chống viêm cẩn thận hoặc theo hướng dẫn của bác sĩ. Bạn nên **ngừng / không sử dụng** thuốc chống viêm nếu bạn:

- bị mất nước, bị trào ngược dạ dày hoặc ợ nóng.
- bị (hoặc đã từng bị) loét dạ dày, chức năng thận kém.

3. Nhóm thuốc giảm đau Opioid như oxycodone (Endone®, OxyNorm®), tapentadol (Palexia IR®, Palexia SR®), tramadol (APO-Tramadol®) hoặc codeine.

Thuốc giảm đau opioid là loại thuốc giảm đau mạnh và có hai dạng:

- tác dụng ngay (Endone®, OxyNorm®, APO-Tramadol®, Palexia IR®, codeine), kiểm soát đau nhanh chóng và ngắn hạn; và

- tác dụng chậm (Targin®, Oxycontin®, Palexia SR®), kiểm soát cơn đau kéo dài lên đến 12 giờ.

Bạn có đang bắt đầu sử dụng bất kỳ loại thuốc mới nào không?

- Tất cả các loại thuốc đều có thể tương tác với thuốc giảm đau. Hãy thông báo cho bác sĩ hoặc dược sĩ khi bạn bắt đầu sử dụng một loại thuốc mới. Họ cũng cần biết bạn đang sử dụng những loại thuốc nào khác.
- Thuốc có thể bao gồm thuốc kê đơn, thực phẩm chức năng và thuốc mua không cần đơn.
- Bạn có thể tìm thấy hướng dẫn về số lượng viên thuốc cần uống và thời điểm uống trên nhãn thuốc.
- Uống quá liều khuyến cáo của bất kỳ loại thuốc nào đều có thể gây hại hoặc thậm chí gây tử vong.
- Paracetamol, thuốc chống viêm và thuốc giảm đau opioid có thể được sử dụng cùng nhau để giảm đau nặng.
- Hãy hỏi bác sĩ, dược sĩ hoặc y tá nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về thuốc của mình.

Thời điểm uống thuốc giảm đau

- Uống paracetamol và thuốc chống viêm đều đặn để giúp kiểm soát cơn đau. Điều này cũng có thể giúp giảm lượng thuốc opioid bạn cần sử dụng.
- Nếu được kê đơn thuốc giảm đau opioid tác dụng chậm, bạn có thể cần uống thuốc này đều đặn trong vài ngày đầu.
- Thuốc opioid tác dụng nhanh chỉ nên sử dụng nếu bạn vẫn còn đau trong khi đang dùng các loại thuốc giảm đau thường xuyên khác.
- Đừng chờ đến khi cơn đau trở nên nghiêm trọng mới uống thuốc giảm đau.
- Thuốc giảm đau mạnh, như opioid, phát huy hiệu quả tốt nhất khi dùng kèm với paracetamol và/hoặc thuốc chống viêm.
- Nếu bạn biết một hoạt động nào đó sẽ làm tăng cơn đau, như tắm rửa hoặc tập thể dục, hãy uống thuốc giảm đau 30 phút đến 1 giờ trước khi thực hiện hoạt động đó. Điều này sẽ giúp giảm đau trong quá trình thực hiện hoạt động.

Cách ngừng sử dụng thuốc giảm đau

Để ngừng sử dụng thuốc giảm đau, điều quan trọng là bạn phải áp dụng phương pháp từng bước. Bốn bước sau đây sẽ giúp đảm bảo cơn đau của bạn được kiểm soát tốt.

1. Đầu tiên, giảm tần suất sử dụng các loại thuốc **opioid tác dụng chậm**. Nếu cơn đau vẫn được kiểm soát tốt, bạn có thể **ngừng sử dụng** loại thuốc này.
2. Tiếp theo, giảm tần suất sử dụng thuốc **opioid tác dụng nhanh** và sau đó **ngừng thuốc**.
3. Nếu cơn đau vẫn được kiểm soát tốt, bạn có thể bắt đầu giảm liều thuốc **chống viêm**. Ví dụ, từ ba lần một ngày, xuống hai lần một ngày, rồi một lần một ngày và sau đó **ngừng hẳn**.

4. Khi đã ngừng tất cả các loại thuốc opioid và thuốc chống viêm, bạn có thể bắt đầu giảm liều paracetamol. Thay vì uống paracetamol đều đặn, chúng tôi khuyên bạn chỉ nên uống khi cần thiết.

Làm gì nếu bạn không thể kiểm soát cơn đau tại nhà

Nếu cơn đau của bạn trở nên nặng hơn hoặc có cảm giác không được kiểm soát, bạn nên:

- đến gặp bác sĩ gia đình (GP) vì có thể bạn cần thêm thuốc; hoặc
- đến Khoa Cấp cứu của bệnh viện gần nhất.

Các câu hỏi chung về thuốc của bạn có thể được dược sĩ bệnh viện hoặc dược sĩ địa phương giải đáp.

Các tác dụng phụ có thể xảy ra là gì?

Không phải tất cả các loại thuốc giảm đau đều phù hợp với tất cả mọi người. Tất cả các loại thuốc đều có thể gây ra tác dụng phụ và mỗi người sẽ phản ứng khác nhau. Hầu hết các tác dụng phụ đều nhẹ, có thể dự đoán được và dễ dàng kiểm soát. Nếu bạn lo lắng hoặc có quan ngại, vui lòng kiểm tra với bác sĩ, dược sĩ hoặc bác sĩ gia đình.

Các tác dụng phụ thường gặp khi sử dụng thuốc giảm đau opioid bao gồm buồn ngủ, táo bón, buồn nôn hoặc nôn mửa, khô miệng và chóng mặt.

Cần lưu ý rằng tác dụng phụ của thuốc giảm đau opioid **sẽ tăng** khi/nếu bạn uống rượu.

Buồn ngủ

Thuốc giảm đau opioid có thể khiến bạn buồn ngủ và làm chậm phản ứng của bạn. Hãy chờ xem thuốc ảnh hưởng đến bạn như thế nào trước khi thực hiện các hoạt động như lái xe. Nếu bạn vừa sinh con, hãy cẩn thận khi bế hoặc chăm sóc em bé.

Buồn nôn hoặc nôn mửa

Thuốc giảm đau có thể khiến bạn cảm thấy buồn nôn. Uống thuốc cùng với thức ăn và nhiều nước có thể giúp giảm cảm giác này. Bác sĩ có thể kê đơn thuốc để điều trị buồn nôn nghiêm trọng.

Táo bón

Một số loại thuốc giảm đau có thể gây táo bón. Hãy giảm thiểu tình trạng này bằng cách duy trì hoạt động, uống nước và bổ sung chất xơ vào chế độ ăn uống.

Bác sĩ có thể kê đơn thuốc nhuận tràng khi bạn đang sử dụng thuốc opioid. Hãy uống thuốc này đều đặn để phòng ngừa táo bón, thay vì chờ đến khi bị táo bón.

Bạn có thể mua các thuốc nhuận tràng này mà không cần đơn tại nhà thuốc địa phương:

- Lactulose
- Coloxyl®
- Coloxyl® với Senna
- Movicol®

Nếu bạn lo lắng về việc bị táo bón, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc dược sĩ.

Thông tin quan trọng:

- Bạn không thể bị nghiện paracetamol hoặc thuốc chống viêm.
- Nguy cơ nghiện thuốc opioid là rất thấp khi sử dụng để điều trị đau trong thời gian ngắn.
- Nếu bạn sử dụng thuốc opioid trong hơn hai tuần, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ, dược sĩ hoặc y tá. Bạn có thể cần giảm liều từ từ thay vì ngừng đột ngột.
- Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ, dược sĩ hoặc điều dưỡng nếu có điều gì bạn không hiểu. Họ luôn sẵn sàng trả lời mọi câu hỏi hoặc các quan ngại của bạn.



Để biết thêm thông tin

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào hoặc cần tư vấn thêm, vui lòng gọi

Khoa: Khoa Dược

Bệnh viện Mercy cho Phụ nữ

Điện thoại: 03 8458 4666

Bệnh viện Mercy Werribee

Điện thoại: 03 8754 3546

Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng gọi **000** để gọi xe cấp cứu hoặc đến khoa cấp cứu của Bệnh viện Mercy Health hoặc bệnh viện khác gần nhất.