

Quản lý đau sau khi sinh mổ

Quản lý đau tốt là quan trọng. Uống thuốc đúng giúp giảm đau. Khi xuất viện, bạn có thể được cho nhiều loại thuốc giảm đau.

Các loại thuốc này giảm đau bằng nhiều cách khác nhau.

Có ba loại thuốc giảm đau:

- **Paracetamol** thí dụ như Panadol® hoặc Panamax®
- **Thuốc chống viêm** (Ibuprofen, Nurofen®, Advil® hoặc Herron®, Diclofenac, Voltaren®)

Thuốc chống viêm có thể gây xót ruột và nên uống với thức ăn. Không nên uống hơn một tuần trừ khi có lời khuyên của bác sĩ.

- o Ngưng uống thuốc chống viêm nếu bạn bị mất nước, trào ngược dạ dày, hoặc ợ nóng
- o Không uống thuốc chống viêm nếu bạn bị (hoặc đã bị) loét dạ dày, chức năng thận kém
- o Xài thuốc chống viêm cẩn thận nếu bị suyễn
- **Nhóm thuốc giảm đau opioid** (oxycodone hoặc tramadol) là loại thuốc giảm đau mạnh. Chỉ sử dụng vài ngày thôi.

Khi nào uống thuốc giảm đau

Uống paracetamol và thuốc chống viêm đều đặn có thể giúp giảm đau.

Điều này cũng giúp uống ít hơn nhóm thuốc giảm đau opioid. Nhóm thuốc giảm đau opioid chỉ được dùng khi bạn vẫn còn đau sau khi đã uống các loại thuốc giảm đau kia.

- Đọc nhãn trên hộp thuốc.
- Hãy mua paracetamol và thuốc chống viêm ở nhà thuốc tây trước khi bạn về nhà.
- Uống thuốc quá liều có thể gây hại hoặc tử vong.
- Paracetamol, thuốc chống viêm, và nhóm thuốc giảm đau opioid có thể được uống chung để giảm cơn đau nhiều.
- Đừng đợi đến khi bị đau quá mới uống thuốc giảm đau.
- Hãy hỏi bác sĩ, dược sĩ, hoặc cô mụ/y tá nếu bạn có câu hỏi gì về thuốc uống.
- Nếu bạn đang cho con bú thì hỏi bác sĩ để đảm bảo là thuốc an toàn cho em bé. Một ít thuốc sẽ thấm vào sữa mẹ. Vì vậy, bạn nên để ý coi em bé có bị phản ứng phụ như ngủ gục và bú ít không.

Nếu bạn biết hoạt động gì gây đau, như tắm hoặc tập thể dục, hãy uống thuốc giảm đau từ 30 phút đến 1 giờ trước để giảm nhẹ cơn đau.

Bạn làm gì khi không kiểm soát cơn đau tại nhà được

Nếu bạn cần thêm thuốc hoặc nếu thấy khó khăn để quản lý cơn đau tại nhà, hãy đến bác sĩ gia đình.

Nếu bị đau thêm hoặc đau nhiều mà thuốc giảm đau không có tác dụng, bạn nên đến bác sĩ gia đình hoặc nơi cấp cứu gần nhất.

Cách ngưng uống thuốc giảm đau

Để ngưng uống thuốc giảm đau, bớt từ từ. Điều này để đảm bảo kiểm soát được cơn đau.

1. Giảm số lần uống nhóm thuốc giảm đau opioid rồi ngưng luôn.
2. Nếu cơn đau được kiểm soát tốt, giảm số lần uống thuốc chống viêm. Thí dụ từ ba lần một ngày xuống còn hai, còn một, và rồi ngưng luôn.
3. Khi không còn uống thuốc chống viêm, giảm số lần uống paracetamol, hoặc chỉ uống khi cần mà không thường xuyên.

Tác dụng phụ có thể có

Hầu hết tác dụng phụ đều nhẹ và dễ quản lý. Các tác dụng phụ thông thường khi uống nhóm thuốc giảm đau opioid gồm: buồn ngủ, táo bón, buồn nôn hoặc ói mửa, khô miệng và chóng mặt. Đừng uống rượu khi uống nhóm thuốc giảm đau opioid.

Buồn ngủ

Thuốc giảm đau nhóm opioid có thể làm buồn ngủ và phản ứng chậm. Hãy chờ coi ảnh hưởng thuốc như thế nào trước khi làm những việc như lái xe.

Buồn nôn hoặc ói mửa

Nếu bạn muốn ói, cố gắng uống thuốc với thức ăn và nhiều nước. Bác sĩ có thể cho thuốc để giảm.

Táo bón

Năng động, uống nước, và thức ăn có chất xơ có thể giúp giảm táo bón. Bác sĩ của bạn có thể cho thuốc xổ khi uống nhóm thuốc giảm đau opioid. Bạn có thể mua những loại thuốc xổ này ở nhà thuốc tây không cần toa bác sĩ. Thí dụ về thuốc xổ là: Lactulose/Coloxyl và Senna®/Coloxyl®/Movicol®.

- Bạn không thể nghiện paracetamol hoặc thuốc chống viêm.
- Nghiện thuốc giảm đau nhóm opioid hiếm xảy ra khi chỉ dùng vài ngày sau khi sinh mổ.
- Nếu bạn bị dị ứng với những loại thuốc này, đừng uống. Nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ

Nếu bạn có thêm câu hỏi gì hoặc có gì không hiểu, hãy hỏi bác sĩ, dược sĩ, hoặc cô mụ/y tá

Thông tin thêm

Nếu bạn có bất cứ câu hỏi về thông tin này, xin liên lạc:

Nhà Thuốc

Mercy Hospital Phụ Khoa

Phone: 03 8458 4675

Werribee Mercy Hospital

Phone: 03 8754 3541

Acknowledgements

Produced by: MHVL Pharmacy

Date produced: May 2020

Date of last review: July 2022

Date for review: July 2025