



Mercy Health

Care first

VIETNAMESE – Managing your pain after surgery

## Quản lý đau sau khi mổ

### Quản lý đau hữu hiệu là quan trọng để được thoải mái và hồi phục tốt.

Uống thuốc giảm đau đúng giúp quản lý đau hữu hiệu.

Bạn có thể được cho nhiều loại thuốc để giúp kiểm soát đau. Các loại thuốc này giảm đau bằng nhiều cách khác nhau, an toàn khi uống chung và có thể hữu hiệu hơn trong việc giảm đau.

### Có ba loại thuốc giảm đau:

#### □ Paracetamol

Thí dụ như Panamax<sup>®</sup> hoặc Panadol<sup>®</sup>.

Paracetamol hiệu quả nhất để giảm đau thường, đặc biệt là khi phải uống thường xuyên. Paracetamol cũng có thể được dùng cho đau nghiêm trọng hơn.

**Uống Paracetamol đều đặn có thể giúp bớt cần thuốc giảm đau mạnh hơn.  
Không uống quá 8 viên thuốc có chất paracetamol trong vòng 24 giờ.**

#### □ Thuốc chống viêm

Thí dụ như diclofenac ( Voltaren<sup>®</sup>) hoặc ibuprofen ( Nurofen<sup>®</sup> và Rafen<sup>®</sup>).

Thuốc chống viêm giúp giảm đau, nhất là khi bị viêm (sưng). Vì thuốc chống viêm có thể làm xót ruột nên hãy uống thuốc này với thức ăn. Thuốc chống viêm không nên uống quá một tuần, trừ khi được bác sỹ chỉ định.

Ngưng uống thuốc chống viêm khi bạn bị mất nước, trào ngược dạ dày, hoặc ợ nóng. Không uống thuốc chống viêm nếu bạn bị (hoặc đã bị) loét dạ dày, chức năng thận yếu. Cảnh thận khi dùng thuốc chống viêm nếu bị suyễn.

#### □ Nhóm thuốc giảm đau Opioid

Thí dụ như oxycodone (như là Endone<sup>®</sup>, OxyNorm<sup>®</sup>), tapentadol (Palexia IR<sup>®</sup>, Palexia SR<sup>®</sup>), tramadol (APO-Tramadol<sup>®</sup>) hoặc codeine.

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

- giảm đau nhanh (Endone<sup>®</sup>, OxyNorm<sup>®</sup>, APO-Tramadol<sup>®</sup>, Palexia IR<sup>®</sup>), kiểm soát đau nhanh, ngắn hạn
- giảm đau chậm (thí dụ Targin<sup>®</sup> và Oxycontin<sup>®</sup>, Palexia SR<sup>®</sup>) làm giảm đau đến 12 giờ.

## Bắt đầu uống thuốc

- Khi bắt đầu uống thuốc, báo cho bác sĩ hoặc dược sĩ biết bạn đang uống thuốc gì, vì những thuốc này có thể tương tác với thuốc giảm đau.
- Thuốc có thể gồm thuốc theo toa bác sĩ, dược chất bổ sung, hoặc thuốc không cần toa.
- Bạn có thể đọc chỉ dẫn cách uống thuốc trong nhãn thuốc.
- Uống quá liều bất cứ thuốc nào cũng có thể gây hại hoặc tử vong.
- Paracetamol, thuốc chống viêm, và nhóm thuốc giảm đau opioid có thể được uống chung để giảm đau nghiêm trọng.
- Hãy hỏi bác sĩ, dược sĩ, hoặc y tá nếu bạn có thắc mắc gì về thuốc của mình.

## Uống thuốc giảm đau khi nào

- Uống paracetamol và thuốc chống viêm thường xuyên có thể giúp quản lý đau. Và cũng có thể giúp giảm nhóm thuốc giảm đau opioid mà bạn có thể cần.
- Nếu bạn được cho toa nhóm thuốc giảm đau opioid chậm, bạn có thể cần phải uống đều đặn trong vài ngày đầu.
- Nhóm thuốc giảm đau opioid nhanh chỉ nên dùng khi bạn uống thuốc giảm đau bình thường mà vẫn còn đau.
- Không nên đợi cho đến khi đau thật nhiều mới uống thuốc giảm đau.
- Thuốc giảm đau loại mạnh, như nhóm thuốc giảm đau opioid, tác dụng tốt khi uống chung với paracetamol và/hoặc thuốc chống viêm.
- Nếu bạn biết hoạt động gì làm đau thêm, như tắm hoặc tập thể dục, hãy uống thuốc giảm đau từ 30 phút đến 1 giờ trước để giảm nhẹ cơn đau.

## Cách ngưng uống thuốc giảm đau

Điều quan trọng là để ngưng uống thuốc giảm đau, bạn phải áp dụng từng bước một để đảm bảo kiểm soát được cơn đau.

1. Trước hết, giảm số lần uống nhóm thuốc giảm đau opioid chậm. Nếu cơn đau tiếp tục được kiểm soát, bạn có thể ngưng thuốc này.
2. Kế đó, giảm số lần uống nhóm thuốc giảm đau opioid nhanh và ngưng luôn.
3. Nếu cơn đau của bạn vẫn được kiểm soát tốt, giảm số lần uống thuốc chống viêm. Thí dụ như từ một ngày ba lần xuống hai lần, một lần, và ngưng luôn.
4. Khi bạn không còn uống thuốc chống viêm, giảm số lần uống thuốc paracetamol, hoặc chỉ uống khi cần chứ không thường xuyên.

## 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 khi thuốc giảm đau không tác dụng, bạn nên đến bác sĩ gia đình hoặc nơi cấp cứu gần nhất.

Thắc mắc tổng quát về thuốc men có thể được bệnh viện hoặc dược sĩ địa phương trả lời.

## Tác dụng phụ có thể có

Tất cả thuốc có thể gây ra tác dụng phụ. Mỗi người đều có phản ứng khác nhau. Hầu hết tác dụng phụ đều nhẹ, lường trước được, và dễ quản lý.

Không phải tất cả thuốc giảm đau đều thích hợp cho mọi người. Nếu bạn có thắc mắc hoặc âu lo về tác dụng phụ, hãy kiểm tra lại với bác sĩ, dược sĩ, hoặc bác sĩ gia đình.

Tác dụng phụ thông thường khi uống thuốc giảm đau nhóm opioid gồm: buồn ngủ, táo bón, buồn nôn hoặc ói mửa, khô miệng, và chóng mặt.

Uống rượu khi xài thuốc giảm đau nhóm opioid có thể làm tăng tác dụng phụ của thuốc.

### Buồn ngủ

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

Nếu bạn mới sinh con, hãy thật cẩn thận khi bế ẵm hoặc chăm sóc con.

### Buồn nôn hoặc ói mửa

Thuốc giảm đau có thể làm cho bạn thỉnh thoảng ói mửa hoặc buồn nôn. Uống thuốc với thức ăn và nhiều nước có thể giúp giảm hiện tượng này.

Bác sĩ của bạn có thể cho toa thuốc để trị buồn nôn nghiêm trọng.

### Táo bón

Một số thuốc giảm đau có thể gây táo bón. Năng động, uống nước, và thức ăn có chất xơ có thể giúp giảm thiểu táo bón.

Bác sĩ có thể cho toa thuốc xổ khi uống nhóm thuốc giảm đau opioid. Cách tốt nhất là uống thuốc xổ đều đặn để ngừa táo bón hơn là uống thuốc xổ khi đã bị bón.

Nếu bạn lo về việc bị táo bón thì nên nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ.

Bạn có thể mua những loại thuốc xổ này ở nhà thuốc tây mà không cần toa bác sĩ:

- Lactulose
- Coloxyl và Senna®
- Coloxyl®
- Movicol®

## Xin hãy nhớ rằng

- Bạn không thể nghiện paracetamol hoặc thuốc chống viêm.
- Nghiện thuốc giảm đau nhóm opioid hiếm xảy ra khi chỉ dùng trong thời gian ngắn để quản lý đau.
- Nếu bạn dùng thuốc giảm đau nhóm opioid lâu hơn hai tuần, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ vì có thể cần giảm liều từ từ chứ không nên nghỉ bất thần.
- Nếu có thêm câu hỏi gì hoặc có gì không hiểu, hãy hỏi bác sĩ, dược sĩ, hoặc y tá.

### Thông tin thêm

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

#### Khoa Dược

Mercy Hospital Phụ Khoa Phone:  
03 8458 4666

Werribee Mercy Hospital  
Điện Thoại: 03 8754 3541

### Acknowledgements

Produced by: Pharmacy MHVL

Date produced: June 2018

Date of last review: September 2022

Date for review: September 2024

Văn bản này chỉ cung cấp thông tin tổng quát và không dùng để thay chỉ dẫn y tế của chuyên gia.  
Nếu có âu lo về sức khoẻ của mình, bạn nên nghe lời của chuyên gia y tế.