Đối phó với đau nhức

Dealing with pain (Vietnamese)

Sống với đau nhức có thể là một trong những phần khó nhất của việc bị viêm khớp. Tờ này soạn cho những người bị viêm khớp để tìm hiểu về chu kỳ đau nhức và các phương cách có thể giúp quý vị đối phó với đau nhức.

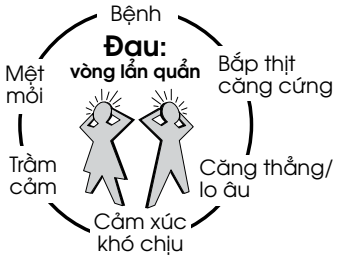
Điều gì gây ra đau nhức?

Đau nhức viêm khớp có thể gây ra do:

- viêm, là tiến trình gây ra nóng và sưng ở khớp xương
- khớp xương bị tổn hại
- căng thẳng cơ bắp, do cố bảo vệ khớp xương khỏi các cử động đau nhức.

Chu kỳ đau nhức

Đau, căng thẳng, mệt mỏi và trầm cảm đều có ảnh hưởng lẫn nhau. Ví dụ, những người cảm thấy trầm cảm hoặc lo âu đều nhạy cảm thêm đối với đau nhức.



© 2007, Đại học Stanford, do Trung tâm Nghiên cứu Giáo dục Bệnh nhân cho phép tái in ấn.

http://patienteducation.stanford.edu

Tin vui là chu kỳ đau này có thể được phá vỡ bằng cách dùng một số sách lược dưới đây.

Tôi có thể làm gì để kiềm chế việc đau nhức?

Đau nhức có thể giới hạn một số điều mà quý vị làm, nhưng nó không nhất thiết phải khống chế cuộc sống của quý vị. Tâm trí của quý vị giữ một vai trò quan trọng về cách mình cảm thấy đau nhức. Điều có thể giúp ích là nên nghĩ rằng đau nhức là một dấu hiệu để có hành động tích cực hơn là lo lắng hoặc sợ hãi về nó. Ngoài ra quý vị có thể học cách thức để kiềm chế đau nhức. Cách thức hiệu quả với người này chưa hẳn có hiệu qủa cho người khác, vậy quý vị có thể thử nhiều cách thức khác nhau cho đến khi tìm được phương cách hữu hiệu nhất cho mình. Đây là một số điều quý vị có thể làm:

- **Dùng thuốc men một cách khôn ngoan.**Nhiều loại thuốc khác nhau có thể giúp kiềm chế đau khớp. Bác sĩ hoặc dược sĩ có thể giúp quý vị hiểu thuốc nào phù hợp cho mình và dùng ra sao để có hiệu qủa tốt nhất.
- **Tập thể dục.** Nghiên cứu cho thấy rằng tập thể dục đúng cách và thường xuyên có thể làm giảm đau nhức. Tập thể dục cũng giúp cho khớp xương chuyển động, làm mạnh cơ bắp để nâng đỡ khớp xương, giảm căng thẳng và cải thiện giấc ngủ. Chuyên viên vật lý trị liệu hoặc bác sĩ có thể giúp quý vị định ra một chương trình hợp cho mình. Xem tờ Hướng dẫn ăn uống lành mạnh và vận động (Healthy eating and physical activity) để biết thêm chi tiết. Để tìm chuyên viên vật lý trị liệu, hãy hỏi bác sĩ, xem trên trang mạng của Hội Vật lý Trị liệu Úc tại www.physiotherapy.asn.au hoặc xem dưới mục 'Physiotherapist' trong niên giám điện thoại Yellow Pages.
- **Chườm nóng hoặc lạnh.** Lợi lộc của việc chườm nóng hoặc lạnh đối với chứng viêm khớp chưa được nghiên cứu minh chứng. Tuy nhiên các chữa trị này làm dịu đau và an toàn khi được sử dụng đúng cách. Sức nóng giúp thư dãn cơ bắp của quý vị và kích thích máu lưu thông. Quý vị có thể ngâm nước ấm, hoặc đặt một gói chườm nóng hoặc bọc nước nóng trên chỗ đau khoảng 15 phút. Lạnh cũng làm tê chỗ đau và giảm sưng. Chườm một bọc đá lạnh (ice pack) lên chỗ đau khoảng 15 phút cũng giúp ích nếu chỗ khớp xương bị sưng và nóng khi sờ vào. Quý vị có thể lập lại việc chườm nóng hoặc lạnh trong ngày. Để tránh cho mô tế bào khỏi bị tổn hại, nhớ bảo đảm chắc nhiệt độ của da mình được trở lại bình thường trước khi chườm lần nữa. Hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ

Văn phòng Viêm Khớp địa phương:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

xem quý vị nên chườm nóng hoặc lạnh để có kết quả tốt nhất.

- **Hãy chăm sóc khớp xương của mình và tiết kiệm năng lực.** Việc chăm sóc khớp xương có thể làm giúp giảm đau, căng thẳng và mệt mỏi. Việc này gồm các thói quen đơn giản như tránh các hoạt động có thể gây đau, nhờ giúp đỡ khi cần và dùng các trợ cụ hoặc đồ dùng đặc biệt để giúp cho công việc được dễ dàng hơn. Quý vị có thể tìm tin liệu về đồ dùng và trợ cụ ởTrung tâm Sinh sống Độc lập (Independent Living Centre). Các trung tâm này có trưng bày nhiều loại dụng cụ và thiết bị. Quý vị có thể được cố vấn tại chỗ hoặc qua điện thoại, cũng như để biết đi đến đâu để mua các dụng cụ này. Trung tâm Sinh sống Độc lập có tại mỗi thủ phủ tiểu bang. Xem www.ilcaustralia. org hoặc điện thoại 1300 885 886 để tìm trung tâm
- **Xoa bóp.** Bằng chứng về việc xoa bóp giúp giảm đau trong viêm khớp còn nhiều hạn chế. Tuy nhiên nhiều người bị viêm khớp thấy xoa bóp là cách thức hữu ích giúp họ thư giãn và bắp thịt đỡ bị căng. Phải chắc chắn là chuyên viên xoa bóp có kinh nghiệm để làm việc với người bị viêm khớp. Quý vị có thể tìm một chuyên viên được phép hành nghề bằng cách liên lạc với Australian Association of Massage Therapists tại trang mạng www.aamt.com.au hay gọi 1300 138 872, hay Institute of Registered Myotherapists of Australia tại trang mạng www.myotherapy.org.au hay (03) 94183913.
- **Châm cứu.** Châm cứu là một phương pháp thực hành cổ truyền của Trung hoa khi người ta châm các mủi kim nhỏ và mỏng vào các điểm cụ thể trên da để ngăn tín hiệu đau. Các nghiên cứu về châm cứu và viêm khớp đem lại kết quả không thống nhất. Tuy nhiên có người thấy châm cứu cũng giúp ích khi dùng lâu dài với các trị liệu đã được chứng minh như thuốc men. Hiệp hội Acupuncture and Chinese Medicine Association có thể giúp quý vị tìm chuyên viên châm cứu có giấy hành nghề trên trang mạng www.acupuncture.org.au hay số 1300 725 334.
- **Kích thích thần kinh bằng điện qua da (TENS)** Một máy kích thích TENS (máy nhỏ chạy bằng pin) sử dụng điện tần số thấp để chận tín hiệu thần kinh từ nơi đau lên não bộ. TENS có thể giúp ích với những cơn đau đã có từ lâu, nhưng không phải ai cũng thấy vậy. Quý vị nên gặp chuyên viên vật lý trị liệu để dùng thử máy TENS, và học các sử dụng máy cho đúng trước khi mua.
- **Phương pháp tâm trí**
  - **Thư dãn:** Các phương pháp thư dãn, chẳng hạn như thở sâu và hình dung (hình ảnh trong đầu), có thể giúp quý vị giảm căng thẳng và giúp thư dãn cơ bắp Các phương pháp này cần được thực tập và quý vị có thể phải thử vài phương pháp trước khi tìm ra cách nào hữu ích cho mình. Có nhiều dĩa CD và sách tại Văn phòng Viêm khớp (Arthritis Office) ở địa phương hoặc thư viện để giúp quý vị học cách thức thư dãn.
  - **Xao lãng:** Tập trung chú ý vào điều khác hơn là sự đau nhức cũng sẽ giúp quý vị đối phó với đau nhức. Điều này gồm có tập thể dục, đọc, nghe nhạc hoặc các phương pháp khác để tránh cho mình khỏi nghĩ ngợi về sự đau nhức.

Hãy liên lạc Văn phòng Viêm khớp để biết chi tiết về các khóa học tự kiềm chế để giúp quý vị học các phương cách này. Quý vị cũng có thể thấy hữu ích trong việc đến gặp chuyên gia tâm lý để học về các kỹ thuật tâm trí nhằm giúp quý vị đối phó với đau nhức. Muốn tìm chuyên viên tâm lý, hãy gọi đến Hiệp hội Tâm lý Úc qua số 1800 333 497 hoặc xem www.psychology.org.au

LIÊN LẠC VỚI TRUNG TÂM HƯỚNG DẪN VỀ THẤP KHỚP TẠI ĐỊA PHƯƠNG ĐỂ CÓ THÊM CÁC TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN KHÁC VỀ THẤP KHỚP.

Có thể không có thuốc gì chữa khỏi đau nhức nhưng quý vị có thể học cách kiềm chế đau nhức. Hãy thử nhiều cách thức khác nhau cho đến khi tìm ra cách tốt nhất cho mình.

© Arthritis Australia 2007 giữ bản quyền. Đánh giá tháng 5 năm 2015. **Tài liệu:** Quý vị có thể tìm danh sách đầy đủ của nguồn tư liệu dùng soạn thảo tài liệu này tại văn phòng hội Viêm khớp trong vùng quý vị cư ngụ. Mạng lưới bác sĩ toàn khoa Úc (Australian General Practice Network), Hiệp hội chuyên viên vật lý trị liệu Úc (Australian Physiotherapy Association), Hiệp hội Y tá Úc (Australian Practice Nurses Association), Hội Y dược sĩ Úc (Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College General Practitioners) đóng góp vào việc soạn thảo tài liệu hướng dẫn này. Chương trình này do Bộ Y tế Chính phủ Liên bang Úc tài trợ.

Chú ý: Tài liệu này do Arthritis Australia xuất bản chỉ có mục đích thông tin không nên sử dụng thay cho lời khuyên y tế.