

Đối phó với đau nhức

Đối phó với Đau Nhức

Bác sĩ đã kê toa thuốc giảm đau nhức vì quý vị có bệnh/thương tích làm cho quý vị bị đau nhức. Tờ thông tin này trình bày cách quý vị nên uống thuốc giảm đau như thế nào.

Có nhiều bệnh hay thương tích gây ra đau nhức, từ đau ít tới đau nhiều. Mỗi người phản ứng và cảm nhận khác nhau khi bị đau nhức. Quý vị có thể đối phó với đau nhức bằng cách làm theo chỉ dẫn dưới đây.

Việc quý vị cần phải uống thuốc giảm đau trong bao lâu sẽ tùy vào bệnh trạng hoặc thương tích và bản thân quý vị.

Đối phó với Đau Nhức một cách Hòa hòa

Đây là phương pháp từng giai đoạn. Quý vị sẽ uống 2 hoặc 3 loại thuốc và giảm dần khi bớt bị đau nhức.

Cách đối phó với đau nhức tốt nhất là phải 'kiềm chế' hoặc chặn trước, có nghĩa là uống thuốc đều đặn ngay từ đầu và sau đó giảm dần khi quý vị bớt cần đến thuốc.

Đối phó với đau nhức một cách cân bằng là phương pháp sử dụng hai hay nhiều loại thuốc có công dụng khác nhau để đạt được tác dụng mạnh hơn mà không làm tăng phản ứng phụ bất lợi.

Thuốc men uống lúc ban đầu là paracetamol và ibuprofen (nurofen), cả hai đều có bán tại nhà thuốc Tây.

Quý vị sẽ uống liều thuốc đầu tiên của mỗi loại thuốc này tại Khoa Cấp cứu và nên tiếp tục uống chúng trong ít nhất 48 giờ đồng hồ. Quý vị nên uống những thuốc này sau khi ăn.

Nếu bị đau nhức thường xuyên, Bác sĩ sẽ kê toa thuốc mạnh hơn cho quý vị như oxycodone (endone), loại 5 hoặc 10 mg. Quý vị có thể uống thuốc này mỗi 6 giờ đồng hồ một lần.

Đối với đa số bệnh/thương tích làm cho quý vị bị đau nhức, cơn đau dữ dội nhất sẽ thuyên giảm trong một vài ngày. Như Bác sĩ đã giải thích, khi bớt cần uống thuốc mạnh hơn, quý vị nên giảm dần lượng thuốc và tần suất sử dụng thuốc. Tiếp tục uống paracetamol và ibuprofen cho đến khi bớt hay hết bị đau nhức, vào lúc này quý vị có thể giảm thêm nữa theo hướng dẫn ở mặt sau. Quý vị có thể thực hiện việc này trong một vài ngày hoặc một tuần lễ. Nếu vẫn cần uống thuốc giảm đau mạnh sau 5 ngày, quý vị hãy đi gặp Bác sĩ Gia đình.

Những gì quý vị nên làm

- **Uống paracetamol và ibuprofen và bắt đầu uống khi quý vị ở trong bệnh viện.**
- **Uống thuốc giảm đau mạnh theo liều lượng để có tác dụng cho đến khi quý vị không cần nó nữa.**
- **Đi khám Bác sĩ Gia đình nếu bị đau nhức hơn nữa**
- **Nếu vẫn còn bị đau nhức sau 5 ngày, quý vị hãy đi Bác sĩ Gia đình.**
- **Nếu bị nôn ói hoặc bị đau bao tử, ngưng uống thuốc và quý vị hãy đi gặp Bác sĩ.**

Đối phó với đau nhức

Toa thuốc trị đau nhức: (Bác sĩ sẽ khoanh tròn loại thuốc thích hợp)

• **Thuốc ban đầu cho người lớn**

Thuốc	Độ mạnh	Số ngày	Liều lượng	Tần suất	Số lần/ngày theo đề nghị
Paracetamol	500 mg	2 viên (1g)	4 lần một ngày	0800, 1200, 1600, 2000
Ibuprofen (nurofen)	200 mg	2 viên (400mg)	3 lần một ngày	0800, 1400, 2200 Sau khi ăn

• **Thuốc mạnh cho người lớn**

Thuốc	Độ mạnh	Số ngày	Liều lượng	Tần suất	Liều lượng tối đa
Oxycodone	5 mg	1-2 viên	Mỗi 6 giờ đồng hồ	Liều lượng tối đa/ngày
Thuốc khác	Liều lượng tối đa/ngày

• **Thuốc ban đầu cho trẻ em — liều lượng tính trên kilô** (đừng vượt quá liều lượng của người lớn cho trẻ em lớn hơn)

Thuốc		Số ngày	Liều lượng	Tần suất
Paracetamol	Uống	15 mg/kg =	Mỗi 6 giờ đồng hồ
	Qua ngả Hậu môn	15 mg/kg =	Mỗi 6 giờ đồng hồ
Ibuprofen (nurofen)	Uống	10 mg/kg =	Mỗi 8 giờ đồng hồ

• **Thuốc mạnh cho trẻ em — liều lượng tính trên kilô** (đừng vượt quá liều lượng của người lớn cho trẻ em lớn hơn)


Codeine là loại thuốc thường được sử dụng vì có loại thuốc nước, thông thường theo liều lượng từ 0,5-1 mg/kg. Lưu ý: Có thể sử dụng endone với trẻ em lớn hơn.

Thuốc	Độ mạnh	Số ngày	Liều lượng	Tần suất	Liều lượng tối đa
.....	Liều lượng tối đa/ngày

Chỉ dẫn:

Đi Bác sĩ Gia đình (GP) trong ngày

Nhờ giúp đỡ:

 Trong trường hợp cấp cứu y khoa, hãy đi tới khoa cấp cứu gần nhất hoặc gọi 000.

