

Alameda Alliance for Health

Kiểm Soát Cơn Đau



Cơn Đau Mãn Tính: Hướng Dẫn dành cho Quý Vị

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình. Vui lòng sử dụng hướng dẫn này để tìm hiểu cách chăm sóc khi bị đau mãn tính.

Cơn đau là cách cơ thể cho quý vị biết có điều gì đó không ổn. Cảm giác đau có thể là nhức nhối, nóng rát, nhói hoặc rung động. Cơn đau có thể là cấp tính (trong thời gian ngắn) hoặc mãn tính (trong thời gian dài).

- Cơn đau cấp tính có thể kéo dài từ **vài ngày đến vài tuần**. Thường do chấn thương, bệnh tật hoặc phẫu thuật gây ra.
- Cơn đau mãn tính kéo dài **hơn ba (3) tháng**. Cơn đau có thể đến rồi đi hoặc cứ đau suốt. Các vùng thường bị đau bao gồm lưng, cổ, khớp và đầu.

Chăm Sóc khi bị Đau Mãn Tính

Để nhanh chóng cảm thấy dễ chịu hơn, hãy xử lý cơn đau ngay khi mới khởi phát. Hãy cân nhắc các cách kiểm soát cơn đau không bao gồm thuốc opioid (thuốc giảm đau mạnh).

Ví dụ bao gồm:



Các loại thuốc khác

Chúng có thể bao gồm:

- Các loại thuốc giảm đau như acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (Advil, Motrin) hoặc naproxen.
- Một số loại thuốc điều trị trầm cảm hoặc động kinh cũng có thể giúp giảm đau dây thần kinh.



Liệu pháp trò chuyện

Thăm khám với bác sĩ trị liệu có thể giúp giảm căng thẳng và lo lắng là nguyên nhân gây ra cơn đau. Liệu pháp trò chuyện sẽ dạy cho quý vị các kỹ thuật để thay đổi cách quý vị suy nghĩ và hành xử.



Tập thể dục

Tập thể dục có thể giúp cơ thể trở nên khỏe mạnh hơn và dẻo dai hơn.

Alliance cung cấp:

- Vật lý trị liệu
- Trị liệu vận động
- Liệu pháp trị liệu dưới nước (thủy sinh)



Châm cứu

Châm cứu là một phương pháp điều trị sử dụng các kim rất mỏng để châm vào một số điểm nhất định trên cơ thể. Liệu pháp này có thể giúp điều trị nhiều loại cơn đau.



Liệu Pháp Trị Liệu Thần Kinh Cột Sống và Xoa Bóp

Bác sĩ trị liệu thần kinh cột sống sẽ điều chỉnh cột sống hoặc các bộ phận khác trên cơ thể. Liệu pháp này có thể giúp giảm chứng đau lưng và đau cổ.

Xoa bóp có thể giúp giảm căng thẳng và thư giãn các cơ bị đau thông qua áp lực và sự tiếp xúc.



Kích thích thần kinh

Thiết bị này sẽ truyền một dòng điện nhỏ qua các dây thần kinh để ngăn chặn các tín hiệu đau. Một thiết bị phổ biến mang tên Máy kích thích thần kinh bằng xung điện qua da (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS).

Quý vị không cần phải tự kiểm soát cơn đau một mình. Hãy hỏi bác sĩ xem điều gì phù hợp nhất với quý vị.



Chăm Sóc Giảm Nhẹ

Chăm sóc giảm nhẹ là một dịch vụ đặc biệt giúp giảm bớt các triệu chứng như đau, buồn nôn hoặc lo lắng có thể xảy ra khi ai đó mắc phải một căn bệnh hiểm nghèo. Nhân viên điều dưỡng hoặc nhân viên xã hội chuyên về chăm sóc giảm nhẹ có thể đến nhà quý vị để nói chuyện với quý vị và gia đình về các triệu chứng của quý vị.

Dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ có thể được cung cấp cho người lớn đã được chẩn đoán các bệnh sau:

- Ung thư tiến triển nặng
- Suy tim sung huyết (Congestive Heart Failure, CHF)
- Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính
- Bệnh gan

Hãy trao đổi với bác sĩ để tìm hiểu xem quý vị có cần dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ hay không.

Quý vị cần hỗ trợ thêm?

Đối với hội viên Alliance Group Care và Medi-Cal:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Đối với hội viên Alameda Alliance Wellness:

Ban Dịch Vụ Hội Viên của Alameda Alliance Wellness

Bảy (7) ngày trong tuần, 8 giờ sáng – 8 giờ tối, kể cả ngày lễ

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.888.88A.DSNP (1.888.882.3767)**

Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ, hãy sử dụng TTY hoặc gọi **1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org



HE_MBR_CHRONIC PAIN 11/2025
OP-2 HED Rev 09/2025