



### Thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid theo toa - Thuốc giảm đau

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng giúp bạn chăm sóc sức khỏe của mình. Bạn có thể tham khảo hướng dẫn này để tìm hiểu về những cách điều trị và kiểm soát cơn đau khác mà không cần sử dụng các loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid. Luôn làm việc với bác sĩ để tìm ra phương pháp điều trị tốt nhất cho bạn.

Dưới đây là một số liệu pháp có thể giúp ích với ít rủi ro và tác dụng phụ hơn.



#### 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 chống trầm cảm và chống co giật, cũng có thể được sử dụng để điều trị chứng 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 bạn các kỹ thuật để thay đổi cách bạn suy nghĩ và hành xử.



#### Tập thể dục

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

Alliance cung cấp:

- Liệu pháp vật lý trị liệu.
- Liệu pháp vận động.
- Liệu pháp trị liệu dưới nước (thủy sinh).



#### Thuật 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 của bạn. Liệu pháp này có thể giúp điều trị nhiều loại cơn đau.



#### Liệu pháp trị liệu thần kinh cột sống

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.



#### 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).

Để được trợ giúp tìm kiếm các dịch vụ này, vui lòng hỏi bác sĩ của bạn hoặc gọi tới Bộ phận Dịch vụ Thành viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

**Bạn có cần hỗ trợ thêm không?** Vui lòng gọi tới Chương trình

Chăm sóc Sức khỏe Alliance

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

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)