Quản lý cơn đau theo nhiều cách

Đau là chuyện bình thường khi đang trong quá trình hồi phục. Mục tiêu của việc quản lý cơn đau không phải là loại bỏ hoàn toàn cơn đau, mà là giúp quý vị có thể sinh hoạt bình thường trong khi hồi phục.

Quý vị nên hỏi bác sĩ về các cách giảm đau phù hợp.

- **Vận động nhẹ nhàng:** đi bộ, giãn cơ, tập thể dục, yoga, thái cực quyền.
- **Thuốc không kê toa:** hỏi bác sĩ xem quý vị có thể sử dụng các loại thuốc không kê toa như acetaminophen hoặc ibuprofen không.
- **Chườm nóng và lạnh:** dùng túi chườm nóng, túi đá hoặc phương pháp RICE (Rest - Nghỉ ngơi, Ice - Chườm đá, Compression - Băng ép, Elevation - Kê cao).
- **Giúp đầu óc bớt nghĩ ngợi:** làm nghệ thuật, đọc sách, nghe nhạc hoặc podcast, xem TV, chơi các trò xếp hình.
- **Dành thời gian ở ngoài thiên nhiên:** nếu có thể, hãy đi dạo một đoạn ngắn.
- **Các ứng dụng giúp thiền hoặc giảm đau:** Headspace, Insight Timer, Curable.
- **Các liệu pháp khác:** vật lý trị liệu, trị liệu nghề nghiệp, chăm sóc sức khỏe tâm thần, mát-xa, châm cứu.
- **Cơn đau kéo dài:** nên được nhà cung cấp và/hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe chính theo dõi và điều trị.

GetTheFactsRx.com

Washington State Hospital Association

Washington State Health Care Authority

STARTS WITH one

Hiểu về các lựa chọn quản lý cơn đau