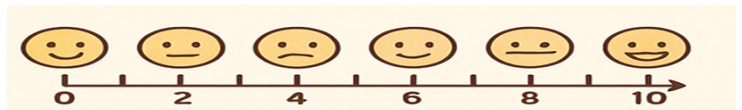


疼痛護理指導

Hướng dẫn chăm sóc đau đớn

■ 認識疼痛 Nhận biết về đau đớn

- 疼痛是什麼 Đau đớn là gì ?
 - 疼痛是一種主觀、不愉快的感覺，會伴隨情緒、食慾、睡眠、生活型態改變
Đau đớn là một cảm giác chủ quan, không vui vẻ, sẽ thay đổi tùy theo tâm trạng, khẩu vị, giấc ngủ và lối sống.
 - 只要您覺得疼痛，疼痛就是真實存在
Chỉ cần bạn cảm thấy đau đớn, thì đau đớn sẽ thực sự tồn tại.
- 疼痛是警訊 Đau đớn là dấu hiệu cảnh báo
 - 疼痛可能是身體組織受傷的警訊，傷害癒合後疼痛會緩解 Đau đớn có thể là dấu hiệu cảnh báo của tổ chức cơ thể bị tổn thương, sau khi vết thương lành thì sự đau đớn sẽ được giải tỏa.
- 疼痛影響生活品質的處理 Cách xử lý đau đớn ảnh hưởng đến chất lượng sống
 - 疼痛會影響生活品質，每位病人都享有疼痛緩解之權利 Đau đớn sẽ ảnh hưởng đến chất lượng sống, mỗi bệnh nhân đều có quyền lợi giải tỏa sự đau đớn.
 - 正確的照護與適當的用藥能改善疼痛，不會影響疾病復原 Cách chăm sóc đúng và sử dụng thuốc phù hợp sẽ có thể cải thiện đau đớn, không ảnh hưởng đến sự phục hồi của bệnh.



- 疼痛的程度與性質 Mức độ và tính chất đau đớn
 - 以0至10的數字分級，數字越大代表疼痛越嚴重
Cho đếm từ 0 đến 10, số càng lớn có nghĩa là đau đớn càng nghiêm trọng
 - 疼痛的性質例如:肌肉酸痛、麻痛、針刺、火辣感
Tính chất của đau đớn là đau nhức cơ, đau tê, đau châm chích, đau rát.

本單僅供參考，實際治療以醫師診療為主

Phiếu này chỉ mang tính tham khảo, tình hình thực tế căn cứ theo bác sỹ khám chữa bệnh

■ 緩解疼痛的方法 Cách giải tỏa đau đớn

- 緩解疼痛沒有單一的方法，可以參考以下幾個方法 Giải tỏa đau đớn không có một cách thức duy nhất, có thể tham khảo các cách xử lý dưới đây
 - 非藥物性緩解疼痛的方法 Cách giải tỏa đau đớn không dùng thuốc



保護受傷部位:

Bảo vệ chỗ bị thương

固定傷口，避免拉扯引流管
Cố định vết thương, tránh lôi kéo ống dẫn lưu



放鬆技巧

:Kỹ năng thả lỏng

深吸氣慢慢吐氣 Hít sâu thở ra chậm chậm



聆聽音樂:選低音調、慢節奏、持續性旋律的音樂
Nghe âm nhạc: chọn âm nhạc có âm điệu trầm, tiết tấu chậm, giai điệu liên tục.



針灸或經絡按摩:

由刺激神經以阻斷疼痛訊號

Châm cứu hoặc mát xa kinh lạc:

Thông qua kích thích thần kinh để ngăn chặn tín hiệu đau đớn.



物理治療:冷/熱敷、經皮電神經刺激幫助疼痛部位放鬆

Vật lý trị liệu: Chườm nóng/lạnh, qua, kích điện qua da giúp thư giãn chỗ đau



轉移注意力:跟家人談天、看電視

Chuyển dịch sự chú ý: Nói chuyện với mọi người, xem ti vi



生物回饋:調整呼吸或進行冥想

Phản hồi sinh học: Điều chỉnh hô hấp hoặc thiền



芳香療法:輔助療法需與標準醫學一起使用

Liệu pháp mùi hương: là liệu pháp hỗ trợ cần sử dụng cùng với y học tiêu chuẩn



放射線治療:減輕原發性腫瘤壓迫與轉移的疼痛

Điều trị tia phóng xạ: giảm đau đớn do khối u nguyên phát chèn ép và di căn.

本單僅供參考，實際治療以醫師診療為主

Phiếu này chỉ mang tính tham khảo, tình hình thực tế căn cứ theo bác sỹ khám chữa bệnh

- 常用緩解疼痛的藥物 Thuốc giảm đau thường dùng
 - Acetaminophen (普拿疼)：常用於治療輕中度疼痛，對胃腸刺激較小
Acetaminophen: Thường dùng điều trị đau mức nhẹ hoặc trung bình, kích thích nhẹ đối với đường tiêu hóa.
 - 鴉片類藥物：適用於中度至重度疼痛，包括可待因 (Codeine)、嗎啡 (Morphine) 及長效止痛貼片等
Thuốc giảm đau nhóm opioid: Sử dụng cho đau mức độ trung bình đến nghiêm trọng, bao gồm Codeine, Morphine và miếng dán giảm đau hiệu quả lâu dài.
 - 非類固醇抗炎藥物 (NSAIDs)：如布洛芬、萘普生等，具有消炎、止痛及退燒作用
Thuốc kháng viêm không steroid (NSAIDs): như Ibuprofen, Naproxen, có tác dụng tiêu viêm, giảm đau và hạ sốt.
- 神經阻斷術 Thủ thuật phong bế thần kinh
 - 約有1-2成的腫瘤病人可以借由阻斷術達到止痛的效果
Có khoảng 10-20% người bị u bướu có thể thông qua thủ thuật phong bế thần kinh để đạt hiệu quả giảm đau

■ 要如何使用藥物才可以緩解疼痛 Cần sử dụng thuốc như thế nào mới có thể giải tỏa đau đớn

- 達到緩解疼痛處理，最重要的原則是**按時服用醫師處方的全部藥物及劑量**
Nguyên tắc quan trọng nhất để giải tỏa đau đớn là **uống đúng giờ toàn bộ thuốc với liều lượng mà bác sĩ đã kê đơn.**
- 控制疼痛最好時機是在疼痛剛開始或疼痛較輕微時
Thời điểm kiểm soát đau đớn tốt nhất là khi bắt đầu đau hoặc đau tương đối nhẹ.

- 口服止痛藥通常是最佳的疼痛處理選擇，一般短效止痛藥在服用後約半小時左右，會逐漸感到止痛的藥效
thuốc uống giảm đau thông thường là sự lựa chọn giải quyết đau đớn tốt nhất, thuốc giảm đau hiệu quả ngắn thông thường. Sau khi uống thuốc khoảng nửa tiếng, sẽ dần cảm thấy tác dụng giảm đau của thuốc.
- 疼痛不會因為忍耐就可以控制或減輕下來
Đau đớn không vì chịu đựng mà có thể kiểm soát hoặc giảm nhẹ đi

■ 複習一下 Ôn tập

問題1: () 疼痛是一種個人感覺到身體的不舒服，我可以清楚表達以獲得適當處置

Câu 1: () Đau đớn là một sự khó chịu của cơ thể mang tính cá nhân, tôi có thể biểu đạt rõ ràng để được giải quyết hợp lý.

問題2: () 每個人都可使用0到10分的疼痛方式進行疼痛評估

Câu 2: () Mỗi người đều có thể đánh giá đau đớn theo cách cho điểm từ 0 đến 10

問題3: () 應遵照醫師開立的止痛藥物，按時服用，以維持血中穩定的藥物濃度

Câu 3: () Cần tuân thủ theo thuốc giảm đau mà bác sỹ đã kê đơn, uống thuốc đúng giờ, để duy trì nồng độ thuốc ổn định trong máu.

正確答案: 問題1 ○ 問題2 ○ 問題3 ○ Đáp án đúng: Câu 1 ○ Câu 2 ○ Câu 3 ○

參考文獻 Tài liệu tham khảo

陳莉雅、孫郁菁、鄭靜如、潘美連、劉介宇、邱淑芬 (2022)。以資訊系統成功模式評估護理人員使用疼痛照護系統之成效。護理雜誌，69(1)，63-72。

Mestdagh, F., Steyaert, A., & Lavand'homme, P. (2023). Cancer pain management: a narrative review of current concepts, strategies, and techniques. Current oncology, 30(7), 6838-6858.

電話 số điện thoại : (02)2737-2181 分機 Sự mở rộng: 1300

制定單位/日期 Ngày biên soạn (hiệu đính) : Khoa Điều dưỡng/115.07.01

PFS-8100-694

本單僅供參考，實際治療以醫師診療為主

Phiếu này chỉ mang tính tham khảo, tình hình thực tế căn cứ theo bác sỹ khám chữa bệnh