

Cơn đau cấp tính

Những cách phòng tránh và giảm thiểu cơn đau do phẫu thuật hay các thủ thuật y khoa khác

Chúng tôi sẽ hợp tác với bạn và con bạn để phòng tránh và giảm thiểu các cơn đau đến mức tối đa có thể được.

Đau cấp tính là cơn đau ngắn hạn, thường giảm dần theo thời gian. Phần thông tin dưới đây miêu tả những cách giảm đau cho con bạn sau khi thực hiện phẫu thuật, thủ thuật y khoa, bị thương, hoặc bị phản ứng phụ từ việc điều trị. Nếu con bạn không được điều trị cơn đau, hoặc điều trị không đúng mức, thì có thể dẫn đến các hậu quả ngắn hạn và dài hạn. Việc kiểm soát cơn đau hiệu quả sẽ giúp con bạn phục hồi nhanh hơn.

Con tôi sẽ biểu hiện đau như thế nào?

Mỗi trẻ em phản ứng khác nhau với cảm giác đau. Một số trẻ có thể yên lặng, ít hoạt động, còn một số trẻ khác thì bồn chồn chân tay và dễ cáu. Trẻ cũng có thể biếng ăn hoặc ngủ không đúng giờ giấc.

Chúng tôi thường xuyên đánh giá mức độ đau bằng cách dùng thang miêu tả cơn đau phù hợp với trình độ phát triển của con bạn. Để biết thêm thông tin, xin xem bản thông tin mang tên "Đánh giá mức độ đau ở trẻ em" tại seattlechildrens.org/pdf/PE952V.pdf.

Tốt nhất là nên để cho trẻ tự miêu tả cơn đau của mình. Chúng tôi sẽ yêu cầu cháu cho biết bị đau ở chỗ nào, đau đến mức nào, những gì làm tăng hay giảm độ đau, và cảm giác đau như thế nào.

Có thể phòng tránh và giảm thiểu cơn đau bằng cách nào?

Mục đích của chúng tôi là phòng tránh các cơn đau mỗi khi có thể được. Hãy hỏi nhân viên y tế xem con bạn có thể bị đau hay không, và nếu có thì sẽ có những biện pháp phòng tránh đau như thế nào. Nếu không phòng tránh được thì nên chữa trị sớm trước khi cơn đau trở thành nghiêm trọng. Việc giảm đau kịp thời sẽ giúp con bạn cảm thấy dễ chịu hơn, tăng sức lực và khả năng hoạt động, và thúc đẩy tiến độ phục hồi. Không những thế, việc điều trị sớm cơn đau cũng giúp giảm bớt số lượng thuốc trị đau mà con bạn phải dùng trong suốt quá trình phục hồi.

Để điều trị đau, chúng tôi dùng thuốc cũng như một số biện pháp khác. Vì các yếu tố gây đau thường phức tạp và mỗi người phản ứng với đau theo cách riêng biệt, nên cách trị đau tốt nhất thường là kết hợp nhiều biện pháp cùng một lúc.

Thuốc

Khi được sử dụng đúng cách, các loại thuốc trị đau vừa an toàn vừa hiệu quả. Liều lượng thuốc được tính căn cứ vào trọng lượng và tình trạng sức khỏe của con bạn cũng như cháu bị đau như thế nào. Thuốc giảm đau nhẹ thường thuộc dạng uống. Nhiều khi người ta dùng thuốc acetaminophen (Tylenol) hoặc ibuprofen (Advil hay

Để biết thêm thông tin

- Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, xin liên lạc với văn phòng bác sĩ phẫu thuật của con bạn.
- Sau 5 giờ chiều và suốt ngày Thứ Bảy, Chủ Nhật, xin gọi số 206-987-2000 và yêu cầu gặp bác sĩ trực thay cho bác sĩ phẫu thuật của con bạn.

Dịch vụ thông dịch miễn phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của bạn.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường dây Thông dịch dành cho Gia đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Báo cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người bạn cần gặp.



Motrin) để trị đau nhẹ. Các loại thuốc này kiểm soát đau rất hiệu quả, thậm chí có thể giảm đau do phẫu thuật.

Nếu con bạn bị đau vừa hay nặng, chúng tôi có thể kê toa cho loại thuốc giảm đau mạnh hơn như là morphine hay oxycodone. Chúng tôi có thể truyền thuốc qua ống đặt trong tĩnh mạch (ống IV) hoặc trực tiếp đưa thuốc vào vùng gần các dây thần kinh dẫn truyền cảm giác đau.

Để biết thêm thông tin về việc truyền thuốc qua ống IV, vui lòng đọc bản thông tin của chúng tôi có tựa đề “PCA: Bệnh nhân tự kiểm chế cơn đau” tại seattlechildrens.org/pdf/PE371V.pdf.

Để biết thêm thông tin về việc trực tiếp đưa thuốc vào vùng gần các dây thần kinh dẫn truyền cảm giác đau, vui lòng đọc các bản thông tin dưới đây.

- “Regional Analgesia” (Thuốc tê cục bộ)
seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf
- “Peripheral Nerve Catheters” (Ống truyền thuốc tê cho dây thần kinh ngoại biên)
seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf
- “Đặt ống thông ngoài màng cứng để giảm đau”
seattlechildrens.org/pdf/PE337V.pdf

Nhiều khi bệnh nhân được cho dùng vài loại thuốc kết hợp với nhau để phòng tránh và điều trị cơn đau.

Điều quan trọng là bạn cần hợp tác với nhóm chăm sóc trong việc tìm hiểu xem loại thuốc giảm đau nào phù hợp nhất cho con mình. Phải cẩn thận, vì thậm chí các loại thuốc không cần toa bác sĩ, thí dụ như acetaminophen hay ibuprofen, cũng có thể tương tác với một số thuốc kê toa hay ảnh hưởng đến bệnh trạng. Hãy hỏi ý kiến của người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho con bạn trước khi cho cháu dùng bất cứ loại thuốc nào.

Một số biện pháp phòng tránh và điều trị đau:

- Nếu con bạn bị đau liên tục thì tốt nhất là nên cho dùng thuốc thường xuyên. Sau khi mổ, bác sĩ thường chỉ thị là cứ vài tiếng một lần cho thuốc giảm đau. Bạn có thể tiếp tục theo lịch dùng thuốc này trong 3 hay 4 ngày sau khi con bạn về nhà, tùy theo loại thủ thuật và đáp ứng của cháu.
- Nếu con bạn cần được đặt ống IV, thử máu, tiêm thuốc hay truyền dịch vào buồng tiêm thì có thể thoa kem làm tê (LMX-4) lên da trước khi chích kim để giúp giảm đau. Một loại thuốc tê ngoài da khác là J-tip; thiết bị này nhanh chóng truyền thuốc tê qua da mà không cần dùng kim.
- Đối với một số thủ thuật, bác sĩ có thể đề nghị cho dùng thuốc an thần cùng với thuốc giảm đau. Vui lòng nói chuyện với nhóm chăm sóc của con bạn.

Liệu con tôi có bị ghiền thuốc giảm đau không?

Khi dùng thuốc giảm đau đúng theo hướng dẫn, con bạn sẽ không bị ghiền thuốc. Mục đích của chúng tôi là sử dụng thuốc giảm đau opioid với liều lượng thấp nhất vừa đủ để điều trị cơn đau của con bạn. Trong trường hợp hiếm gặp khi cơn đau cần được kiểm soát trong dài hạn thì cơ thể của trẻ có thể trở nên quen với thuốc (tình trạng lờn thuốc) và cần dùng liều cao hơn mới giảm đau được. Lờn thuốc khác với ghiền thuốc, là tình trạng lệ thuộc thuốc về mặt tâm lý. Vì cơ thể của cháu đã quen có thuốc nên cần giảm dần liều thuốc để khỏi bị khó chịu do ngưng thuốc khi không cần dùng thuốc nữa.

Các biện pháp khác

Ngoài thuốc ra còn có một số cách quan trọng khác để giảm đau.

Cách đối phó: Hãy tìm hiểu xem con mình thường đối phó như thế nào với những việc khó và căn cứ vào đó để lập kế hoạch. Một số trẻ em muốn xem và tham gia mọi việc để có thể tự chủ một phần trong thủ thuật gây đau đó. Còn những trẻ khác thấy đỡ đau hơn khi nghĩ tới những chuyện khác. Hãy chắc chắn rằng bạn căn cứ vào cách đối phó của con mình chứ không phải của bản thân.

Chuyển hướng chú ý: Giúp con bạn quên đi cơn đau bằng cách hướng dẫn cháu nghĩ đến việc khác qua việc kể chuyện, xem TV hay phim, thổi bong bóng xà phòng và/hoặc đọc sách ưa thích.

An ủi bằng xúc giác: An ủi con bạn bằng cách phù hợp nhất với riêng cháu, thí dụ như ẵm, ôm ấp, quấn khăn, xoa bóp hay đung đưa.

Chườm nóng hay lạnh: Việc chườm khăn bọc đá lạnh có thể làm giảm một phần nào đó các cơn đau từ bệnh và thủ thuật y tế. Chườm nóng có thể giúp giảm đau cơ và tạo cảm giác thả lỏng toàn thân. Bạn có thể sử dụng túi đậu hâm nóng trong lò vi sóng, túi chườm nước nóng hay cho con ngâm bồn nước ấm.

Các phương pháp thư giãn: Cho con bạn tập hít thở sâu và đều, hoặc yêu cầu một Chuyên viên về Đời sống Trẻ em, y tá hay chuyên viên y tế khác hướng dẫn cho con bạn các phương pháp giúp giảm lo lắng, buồn nôn và đau.

Cho bú sữa mẹ hoặc uống nước đường (sucroza): Để giảm đau trong khi thực hiện thủ thuật, các em bé dưới 1 tuổi có thể bú sữa mẹ hoặc uống nước đường trước và trong khi thực hiện thủ thuật.

Tư thế: Không bao giờ bắt trẻ phải nằm ngửa trong khi thực hiện một thủ thuật gây đau, thay vì đó:

- Ấm trẻ trên tay và cho bú sữa mẹ, nếu có thể được
- Cho trẻ ở tuổi mới tập đi ngồi trong lòng
- Đối với trẻ lớn hơn thì để cháu tự chọn tư thế

Chuẩn bị: Giải thích một cách trung thực và không nói với con rằng "Thủ thuật này không gây đau". Liệu pháp chơi và liệu pháp nghệ thuật không đòi hỏi phải biết ngôn ngữ nhiều, và có thể giúp con tập trung vào chuyện khác, do đó đối phó tốt hơn với cơn đau.

Tôi có thể làm gì để giúp con tôi đối phó với cơn đau?

Hỗ trợ cho con; hướng dẫn, an ủi và giúp tìm phương pháp hiệu quả nhất để giảm đau cho con.

- Nói cho nhóm chăm sóc y tế biết con bạn thường biểu hiện như thế nào khi bị đau và những cách giảm đau mà bạn nghiệm thấy có hiệu quả cho cháu.
- Lắng nghe khi cháu biểu lộ đau đớn và tìm cách giải quyết ngay.
- Nhấn mạnh những cách tích cực để bớt căng thẳng cho con bạn. Hỗ trợ mọi nỗ lực của cháu trong việc đối phó với cơn đau và các thủ thuật gây khó chịu; kể cho cháu biết người khác đã làm những gì để giảm đau.
- Luôn nhớ rằng con bạn có thể căng thẳng hơn khi thấy bạn lo lắng.
- Nếu bạn cần ra khỏi phòng khi chúng tôi đang thực hiện một thủ thuật gây đau thì cũng không có vấn đề gì. Nếu quyết định ở lại, bạn có thể hỏi xem có cách trợ giúp hay không để hỗ trợ cho con mình.

Bạn là người hiểu con mình hơn ai hết. Chúng tôi khuyến khích bạn tích cực tham gia vào quá trình phục hồi của con mình. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe về cách con bạn biểu lộ sự đau đớn và những cách để dành hiệu quả nhất.

Có các nguồn hỗ trợ khác không?

Nếu con bạn bị đau không bớt hay đau lâu hơn dự kiến thì hãy liên lạc với bác sĩ của cháu. Ngoài ra, bạn có thể nói chuyện với nhóm chăm sóc của cháu để biết thông tin về các nguồn hỗ trợ khác. Có thể bao gồm:

- Khoa Thuốc giảm đau (Pain Medicine Clinic)
206-987-1520
- Chuyên viên về Đời sống Trẻ em (Child Life Specialist)
206-987-2037

Các nguồn thông tin dành cho bệnh nhân

- Video mang tựa đề Parents, Speak Up about Pain (Hãy nói lên khi con bạn bị đau) youtu.be/ICWLDEatTDg
- What to Expect on Your Surgery Day at Seattle Children's Surgery Center (Những gì sẽ diễn ra vào ngày phẫu thuật tại Trung tâm Phẫu thuật Bệnh viện Nhi đồng Seattle) (seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child/)
- Reducing the Pain and Anxiety of Needles (Giảm đau và lo sợ khi chích kim) (seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf)

Có thắc mắc?

Tất cả các thành viên trong nhóm chăm sóc đều tận tâm hợp tác với bạn và con để giúp giảm đau. Hãy cho nhóm chăm sóc biết nếu bạn có thắc mắc hay muốn góp ý kiến phản hồi vào bất kỳ lúc nào.

Acute Pain

Prevent and relieve pain from a surgery or medical procedure

We partner with you and your child to prevent and relieve pain as completely as possible.

Acute pain is short-lasting and usually gets better over time. The following information describes how to improve the pain your child may feel after a surgery, injury, procedure, or side effects of treatment. There can be short- and long-term consequences when pain is not treated at all, or not treated enough. Effective pain control will help your child get better faster.

How will my child show pain?

Every child reacts to pain differently. Children may be quiet and less active, or restless and easily upset. They may lose their appetite or change sleep patterns.

We regularly measure the intensity of pain by using a pain scale that matches the developmental level of your child. For more information read our handout “Assessing Children’s Pain” at seattlechildrens.org/pdf/PE952.pdf.

It is best for children to report their own pain. We ask them to describe where it hurts, how much it hurts. Seattle Children’s offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children’s will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children’s. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare providers, what makes it better or worse, and what it feels like to them.

What can be done to prevent and relieve pain?

Our goal is to prevent pain when possible. Ask if pain is to be expected and what will be done to prevent it. When pain is not prevented, it should be responded to early before it becomes more severe. Relieving pain early will make your child more comfortable, increase activity and strength, and promote healing. In addition, treating pain early leads to less use of pain medicines overall.

We use medicine and other strategies to treat pain. Because pain is complex and each person’s response is different, it is often best to use more than one method at the same time.

Medicines

When used appropriately, pain medicines are safe and effective. The amount of pain medicine depends on your child’s weight, type of pain and health.

1 of 4

To Learn More

- Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., please contact your surgeon’s office.
- After 5 p.m. and on Saturday and Sunday, please call 206-987-2000 and ask for your surgeon’s on-call provider.

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children’s
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Medicine for mild pain is most often given by mouth. Acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Advil or Motrin) are often used for this type of pain. They work very well to control pain, even pain after surgery.

For moderate or severe pain, we may prescribe a stronger type of pain medicine such as morphine or oxycodone. We may give medicines through an IV or directly near the nerves that carry the pain messages.

For more information about getting medicines through an IV, read our handout “PCA: Patient Controlled Analgesia” at seattlechildrens.org/pdf/PE371.pdf.

For more information about getting medicines directly near the nerves that carry the pain messages, read our handouts below.

- “Regional Analgesia”
seattlechildrens.org/pdf/PE1133.pdf
- “Peripheral Nerve Catheters”
seattlechildrens.org/pdf/PE781.pdf
- “Epidural Catheters”
seattlechildrens.org/pdf/PE337.pdf

A combination of medicines is often used to prevent and treat pain.

It is important to work with your care team to discuss pain medicines that will work best for your child. Care must be taken, as even common over-the-counter medicines, such as acetaminophen or ibuprofen, can interact with certain prescriptions or medical conditions. Check with your healthcare provider first before giving any type of medicine to your child.

Examples of methods for preventing and treating pain:

- For pain that is ongoing, it is best to give pain medicine regularly. After surgery, pain medicine often is ordered every few hours. This schedule may continue for 3 or 4 days after your child goes home, depending on the procedure and your child’s experience.
- For IV starts, blood tests, injections, and port access, numbing cream (LMX-4) can be put on the skin ahead of time to help reduce needle pain. Another topical anesthetic is J-tip, which is a system for quickly delivering numbing medicine through the skin without the use of needles.
- Sedation, along with pain relief, may be recommended for some procedures. Talk with your child’s care team.

Will my child become addicted to pain medicine?

When given appropriately, children do not become addicted to pain medicine. Our goal is to adequately treat your child’s pain using as little opioid as possible. On the rare occasion when children need long-term pain control, their bodies may get used to the medicine (become tolerant) and need a higher dose of pain medicine to get the same pain relief. Tolerance is not the same thing as addiction, or psychological dependence. Because the body becomes used to having these medicines, when the pain improves, the dose is slowly reduced to prevent discomfort from withdrawal.

Other strategies

In addition to medicine, there are other important ways to relieve pain.

Coping style: Learn your child's coping style and develop a plan. Some children prefer to watch and be a part of the process in order to have some control over painful situations. Other children do better with being distracted away from the situation. Make sure you focus on your child's style of coping it may differ from yours.

Distraction: Take attention away from the pain by guiding your child's imagination through storytelling or by watching TV or movies, blowing bubbles, and/or reading a favorite book.

Comforting touch: Comfort your child in ways that work best for them. Hold, cuddle, swaddle, massage, or rock your child.

Ice or heat: Using ice wrapped in cloth may ease some disease and procedure pain. Heat is useful for muscle pain and general relaxation.

Use a warm heated microwave beanbag, hot water bottle or warm bath.

Relaxation techniques: Use deep and steady breathing or ask a Child Life Specialist, nurse, or other health professional to teach your child relaxation techniques to help reduce anxiety, nausea, and pain.

Breastfeeding or sugar water (sucrose): To reduce pain during a procedure, infants less than 1 year can breastfeed or be given sugar water before and during the event.

Positioning: Never hold a child flat on their back during an uncomfortable or painful procedure, instead:

- Cradle your baby and breastfeed, if possible
- Sit your toddler on your lap
- Let your older child choose the position

Preparation: Use honest language and do not tell your child "It won't hurt." Therapeutic play and art therapies rely less on language and can provide distraction as well as promote coping.

How can I help my child with pain?

Support your child; be a coach, provide comfort and help discover what works best to give your child relief.

- Talk your healthcare team about how your child shows pain and what seems to help.
- Believe that your child is hurting and respond right away.
- Emphasize the positive ways your child can become more relaxed. Support your child's efforts to cope with distressing procedures and pain; tell what others are doing to relieve their pain.
- Keep in mind that your child may sense your anxiety.
- It is OK to leave the room during a painful procedure. If you choose to stay, you may ask for ways to participate in supporting your child.

You know your child best. We encourage you to take an active part in your child's recovery. Talk with your care team about how your child shows pain and what works to comfort your child.

What are some other resources?

If your child has unrelieved pain or pain continues longer than expected, contact your child's doctor. In addition, talk to your child's care team for information about other resources. These may include:

- Pain Medicine Clinic
206-987-1520
- Child Life Specialists
206-987-2037

Patient education resources

- "Parents, Speak Up about Pain" video
youtu.be/ICWLDEatTDg
- "What to Expect on Your Surgery Day at Seattle Children's Surgery Center"
seattlechildrens.org/patients-families/surgery/preparing-your-child
- "Reducing the Pain and Anxiety of Needles"
seattlechildrens.org/pdf/PE1166.pdf

Questions?

All team members are committed to partner with you and your child to improve pain. Let your care team know if you have questions or feedback at any time.