

## Đối phó với đau nhức

### Dealing with pain (Vietnamese)

Sống với đau nhức có thể là một trong những phần khó nhất của việc bị viêm khớp. Tờ này soạn cho những người bị viêm khớp để tìm hiểu về chu kỳ đau nhức và các phương cách có thể giúp quý vị đối phó với đau nhức.

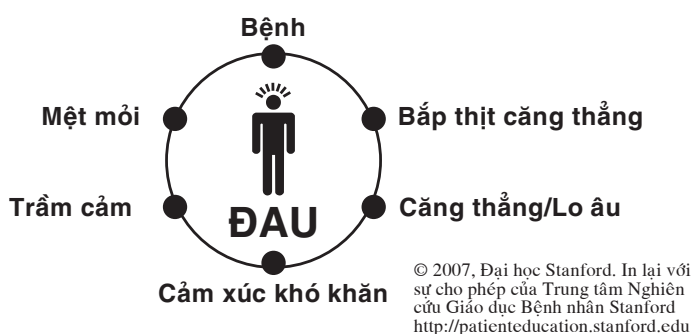
#### Điều gì gây ra đau nhức?

Đau nhức viêm khớp có thể gây ra do:

- viêm, là tiến trình gây ra nóng và sưng ở khớp xương
- khớp xương bị tổn hại
- căng thẳng cơ bắp, do cố bảo vệ khớp xương khỏi các cử động đau nhức.

#### Chu kỳ đau nhức

Đau, căng thẳng, mệt mỏi và trầm cảm đều có ảnh hưởng lẫn nhau. Ví dụ, những người cảm thấy trầm cảm hoặc lo âu đều nhạy cảm thêm đối với đau nhức. Điều này có thể làm cho quý vị cảm thấy cơn đau tệ hơn, và dẫn đến chu kỳ tiếp tục của sự mệt mỏi và trầm cảm.



Tin vui là chu kỳ đau này có thể được phá vỡ bằng cách dùng một số sách lược dưới đây.

#### Tôi có thể làm gì để kiểm chế việc đau nhức?

Đau nhức có thể giới hạn một số điều mà quý vị làm, nhưng nó không nhất thiết phải khống chế cuộc

sống của quý vị. Tâm trí của quý vị giữ một vai trò quan trọng về cách mình cảm thấy đau nhức. Điều có thể giúp ích là nên nghĩ rằng đau nhức là một dấu hiệu để có hành động tích cực hơn là lo lắng hoặc sợ hãi về nó. Ngoài ra quý vị có thể học cách thức để kiểm chế đau nhức. Cách thức hiệu quả với người này chưa hẳn có hiệu quả cho người khác, vậy quý vị có thể thử nhiều cách thức khác nhau cho đến khi tìm được phương cách hữu hiệu nhất cho mình.

#### Đây là một số điều quý vị có thể làm:

- **Dùng thuốc men một cách khôn ngoan.** Nhiều loại thuốc khác nhau có thể giúp kiểm chế đau khớp. Bác sĩ hoặc dược sĩ có thể giúp quý vị hiểu thuốc nào phù hợp cho mình và dùng ra sao để có hiệu quả tốt nhất.
- **Tập thể dục.** Nghiên cứu cho thấy rằng tập thể dục đúng cách và thường xuyên có thể làm giảm đau nhức. Tập thể dục cũng giúp cho khớp xương chuyển động, làm mạnh cơ bắp để nâng đỡ khớp xương, giảm căng thẳng và cải thiện giấc ngủ. Chuyên viên vật lý trị liệu hoặc bác sĩ có thể giúp quý vị định ra một chương trình hợp cho mình. Xem tờ Hướng dẫn ăn uống lành mạnh và vận động (*Healthy eating and physical activity*) để biết thêm chi tiết. Để tìm chuyên viên vật lý trị liệu, hãy hỏi bác sĩ, xem trên trang mạng của Hội Vật lý Trị liệu Úc tại [www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au) hoặc xem dưới mục 'Physiotherapist' trong niên giám điện thoại Yellow Pages.

- **Chườm nóng hoặc lạnh.** Lợi ích của việc chườm nóng hoặc lạnh đối với chứng viêm khớp chưa được nghiên cứu minh chứng. Tuy nhiên các chữa trị này làm dịu đau và an toàn khi được sử dụng đúng cách. Sức nóng giúp thư giãn cơ bắp của quý vị và kích thích máu lưu thông. Quý vị có thể ngâm nước ấm, hoặc đặt một gói chườm nóng hoặc bọc nước nóng trên chỗ đau khoảng 15 phút. Lạnh cũng làm tê chỗ đau và giảm sưng. Chườm một bọc đá lạnh (ice pack) lên chỗ đau khoảng 15 phút cũng giúp ích nếu chỗ khớp xương bị sưng và nóng khi sờ vào. Quý vị có thể lập lại việc chườm nóng hoặc lạnh trong ngày. Để tránh cho mô tế bào khỏi bị tổn hại, nhớ đảm bảo nhiệt độ của da mình được trở lại bình thường trước khi chườm lần nữa. Hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ xem quý vị nên chườm nóng hoặc lạnh để có kết quả tốt nhất.
- **Hãy chăm sóc khớp xương của mình và tiết kiệm năng lực.** Việc chăm sóc khớp xương có thể làm giúp giảm đau, căng thẳng và mệt mỏi. Việc này gồm các thói quen đơn giản như tránh các hoạt động có thể gây đau, nhờ giúp đỡ khi cần và dùng các trợ cụ hoặc đồ dùng đặc biệt để giúp cho công việc được dễ dàng hơn. Quý vị có thể tìm tin liệu về đồ dùng và trợ cụ ở Trung tâm Sinh sống Độc lập (Independent Living Centre). Các trung tâm này có trưng bày nhiều loại dụng cụ và thiết bị. Quý vị có thể được cố vấn tại chỗ hoặc qua điện thoại, cũng như để biết đi đến đâu để mua các dụng cụ này. Trung tâm Sinh sống Độc lập có tại mỗi thủ phủ tiểu bang. Xem [www.ilcaustralia.org](http://www.ilcaustralia.org) hoặc điện thoại 1300 885 886 để tìm trung tâm

gần nhất hoặc để hỏi thêm chi tiết. Nếu quý vị ngụ tại ACT gọi (02) 6205 1900 hoặc tại Tasmania gọi (03) 6334 5899. (Lưu ý: tại QLD, Trung tâm Sinh sống Độc lập được gọi là LifeTec).

- **Phương pháp tâm trí**

- **Thư dẫn:** Các phương pháp thư dẫn, chẳng hạn như thở sâu và hình dung (hình ảnh trong đầu), có thể giúp quý vị giảm căng thẳng và giúp thư giãn cơ bắp. Các phương pháp này cần được thực tập và quý vị có thể phải thử vài phương pháp trước khi tìm ra cách nào hữu ích cho mình. Có nhiều đĩa CD và sách tại Văn phòng Viêm khớp (Arthritis Office) ở địa phương hoặc thư viện để giúp quý vị học cách thức thư dẫn.
- **Xao lãng:** Tập trung chú ý vào điều khác hơn là sự đau nhức cũng sẽ giúp quý vị đối phó với đau nhức. Điều này gồm có tập thể dục, đọc, nghe nhạc hoặc các phương pháp khác để tránh cho mình khỏi nghĩ ngợi về sự đau nhức.

Hãy liên lạc Văn phòng Viêm khớp để biết chi tiết về các khóa học tự kiểm chế để giúp quý vị học các phương pháp này. Quý vị cũng có thể thấy hữu ích trong việc đến gặp chuyên gia tâm lý để học về các kỹ thuật tâm trí nhằm giúp quý vị đối phó với đau nhức. Muốn tìm chuyên viên tâm lý, hãy gọi đến Hiệp hội Tâm lý Úc qua số 1800 333 497 hoặc xem [www.psychology.org.au](http://www.psychology.org.au)

**HÃY LIÊN LẠC VĂN PHÒNG VIÊM KHỚP ĐỊA PHƯƠNG ĐỂ LẤY THÊM CÁC TỜ TIN LIỆU VỀ CHỨNG VIÊM KHỚP.**

Có thể không có thuốc gì chữa khỏi đau nhức nhưng quý vị có thể học cách kiểm chế đau nhức. Hãy thử nhiều cách thức khác nhau cho đến khi tìm ra cách nào tốt nhất cho mình.

Văn phòng Viêm khớp địa phương có tài liệu, giáo dục và hỗ trợ cho những người bị viêm khớp.

**Điện thoại miễn phí 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)**