



ĐAU

Hầu hết những người sống chung với chấn thương tủy sống đều trải qua một số loại cơn đau sau chấn thương, bao gồm cả ở những vùng cơ thể bị mất cảm giác. Việc xác định và hiểu được nguyên nhân gốc rễ của các loại cơn đau khác nhau có thể giúp kiểm soát và giảm các triệu chứng.



Hỏi: Đau là gì?

Đau là cảm giác cảnh báo cơ thể về một sự thay đổi có hại hoặc cảnh báo về mối nguy hiểm sắp xảy ra. Mỗi người đều có cảm giác đau khác nhau và có thể thoáng qua hoặc kéo dài. Đau cấp tính thường diễn ra trong thời gian ngắn và có thể điều trị được, do bệnh tật, chấn thương hoặc viêm mô đột ngột gây ra. Đau từng cơn có thể không đều đặn, do các tác nhân đã biết hoặc chưa rõ nguyên nhân. Đau mãn tính có thể kéo dài

trong nhiều tháng hoặc nhiều năm, phát triển từ cơn đau cấp tính hoặc dai dẳng chưa rõ nguyên nhân.

Những người sống chung với SCI thường gặp phải sự kết hợp của đau cơ xương mãn tính, đau thần kinh và đau nội tạng.

Hỏi: Đau cơ xương là gì?

Đau cơ xương ảnh hưởng đến cơ, xương, khớp, dây chằng và gân; loại đau này có thể gây nhức, nhói, căng cứng, đau âm ỉ hoặc đau nhói.

Những người bị SCI thường bị đau cơ xương do sử dụng cơ quá mức. Ví dụ, những người bị liệt nửa người sẽ bị đau vai, khuỷu tay và cánh tay do các chuyển động lặp đi lặp lại bao gồm sử dụng xe lăn, di chuyển và điều chỉnh trọng lượng để ngăn ngừa đau do tì đè. Tương tự như vậy, việc liên tục sử dụng cần điều khiển bằng miệng có thể gây đau cổ, trong khi đau tay và cánh tay có thể do sử dụng bộ điều khiển cầm tay để vận hành xe lăn điện.

Các loại đau cơ xương khác có thể xảy ra do co cứng hoặc can thiệp phẫu thuật như cố định cột sống. Những người sống chung với SCI có thể đi lại nhưng vẫn yếu và cũng có thể bị đau lưng.

Đau cơ xương có thể ảnh hưởng đến khả năng vận động và phạm vi chuyển động, dần dần làm giảm khả năng thực hiện các hoạt động sinh hoạt hàng ngày và gây tổn hại đến tính tự lập nói chung.

Hỏi: Đau thần kinh là gì?

Đau thần kinh có thể do tổn thương dây thần kinh ở tủy sống hoặc rễ thần kinh kéo dài từ tủy sống. Loại đau này được mô tả là cảm giác nóng rát, nhói, như điện giật, tê hoặc ngứa ran có thể ảnh hưởng đến một vùng nhỏ của cơ thể hoặc toàn bộ vùng bên dưới chấn thương.

Hỏi: Đau nội tạng là gì?

Đau nội tạng xảy ra ở vùng bụng và có thể do loét, táo bón, sỏi thận hoặc viêm ruột thừa gây ra. Người bị SCI có thể không cảm nhận được các triệu chứng báo hiệu các vấn đề y tế này, bao gồm đau nhức và chuột rút. Mặt khác, cơn đau có thể được cảm nhận ở một phần cơ thể không liên quan đến vấn đề, chẳng hạn như đau vai bắt nguồn từ bệnh túi mật. Đau nội tạng có thể bị một bác sĩ có ít kinh nghiệm chăm sóc bệnh nhân SCI bỏ qua; vì lý do này, nếu có thể, hãy tìm kiếm dịch vụ chăm sóc chính với một bác sĩ vật lý trị liệu - một bác sĩ điều trị các tình trạng y tế ảnh hưởng đến não và tủy sống - hoặc một bác sĩ đã từng điều trị cho bệnh nhân SCI.

Hỏi: Chẩn đoán đau như thế nào?

Bác sĩ sẽ làm việc với bệnh nhân để đánh giá cẩn thận vị trí, loại, mức độ nghiêm trọng và nguyên nhân tiềm ẩn gây cơn đau. Sẽ rất hữu ích nếu bệnh nhân ghi chép lại và mô tả những trải nghiệm của mình, bao gồm mô tả về cơn đau, thời điểm bắt đầu, vị trí đau, điều gì làm giảm hoặc làm tăng cơn đau và ảnh hưởng của cơn đau đến các khía cạnh khác của cuộc sống (công việc, giao lưu, giấc ngủ, v.v.). Chụp X-quang hoặc Chụp Cộng Hưởng Từ (MRI) có thể được sử dụng để tìm hiểu nguồn gốc cơn đau; đau thần kinh phát triển

hơn một năm sau chấn thương có thể báo hiệu một vấn đề y tế mới.

Hỏi: Đau có thể gây ra những tác động gì ngoài các triệu chứng về mặt thể chất?

Đau mãn tính có thể ảnh hưởng tiêu cực đến nhiều khía cạnh của cuộc sống. Tình trạng này có thể ảnh hưởng đến công việc, gây mất tập trung hoặc khiến việc đi làm trở nên khó khăn hoặc bất khả thi. Đau có thể ảnh hưởng đến khả năng và mong muốn ra khỏi nhà hoặc giao lưu của một người, làm gián đoạn giấc ngủ và làm giảm cảm giác thèm ăn. Tình trạng này có thể dẫn đến sự cô lập và trầm cảm.

Những người sống chung với đau mãn tính không nên bỏ qua những thách thức về thể chất hoặc tinh thần. Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ và chiến lược không chỉ từ bác sĩ mà còn từ các chuyên gia sức khỏe tâm thần có thể đóng vai trò quan trọng trong việc đối phó với tình trạng đau.

Hỏi: Tôi có những lựa chọn nào để điều trị đau?

Một nhóm chuyên gia đa ngành gồm các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể cung cấp nhiều phương pháp điều trị để giúp kiểm soát cơn đau. Điều trị với chuyên gia vật lý trị liệu để tăng cường cơ bắp và thêm các bài tập có mục tiêu có thể giúp mọi người giảm và ngăn ngừa đau cơ xương. Các chuyên gia trị liệu nghề nghiệp có thể đề xuất các kỹ thuật di chuyển mới để giúp giảm áp lực và thay đổi các cơ đang được sử dụng để tránh sử dụng quá mức. Giãn cơ, mát-xa và châm cứu cũng có thể làm thư giãn các cơ cứng.

Đau thần kinh, rất khác nhau giữa các cá nhân, thường khó điều trị. Kích thích thần kinh có thể được sử dụng để cố gắng giúp huấn luyện não bộ bỏ qua tình trạng đau. Thuốc, bài tập thư giãn và liệu pháp tâm lý cũng có thể giúp huấn luyện não bộ để kiểm soát tình trạng đau thể chất tốt hơn.

Các Phương Pháp Điều Trị Tiềm Năng cho Tình Trạng Đau

- **Điều Chỉnh Hoạt Động**
- **Vật Lý Trị Liệu**
- **Kích Thích Điện**
- **Châm Cứu**
- **Mát-Xa Trị Liệu**
- **Kỹ Thuật Thư Giãn và Phản Hồi Sinh Học**
- **Thiền Định**
- **Liệu Pháp Tâm Lý**
- **Thuốc**
- **Phản Hồi Sinh Học**
- **Việc điều chỉnh hành vi cũng có thể được sử dụng.**

Hỏi: Những loại thuốc nào có thể được kê đơn để điều trị các triệu chứng đau?

Thuốc sẽ khác nhau tùy thuộc vào loại và nguồn gốc của tình trạng đau. Thuốc giãn cơ và tiêm chất độc thần kinh có thể được kê đơn cho tình trạng co cứng, trong khi thuốc gây tê tại chỗ như lidocaine có thể được sử dụng để điều trị tình trạng đau do da nhạy cảm. Thuốc chống viêm như Advil hoặc steroid dạng tiêm có thể được sử dụng để nhắm mục tiêu điều trị tình trạng đau cơ xương. Thuốc chống co giật và thuốc chống trầm cảm có thể được sử dụng để điều trị tình trạng đau thần kinh. Đối với các trường hợp đau cơ xương mãn tính và nghiêm trọng, có thể kê đơn thuốc opioid.

Hỏi: Tôi nên biết gì về opioid và cách kiểm soát tình trạng đau sau SCI?

Bác sĩ có thể kê đơn thuốc opioid cho tình trạng đau dữ dội kéo dài hơn ba tháng và không đáp ứng với bất kỳ phương pháp điều trị không phải opioid nào khác, bao gồm cả vật lý trị liệu.

Có thể kê đơn liều thấp thuốc opioid trong thời gian không quá ba tháng nếu kết quả làm giảm mức độ đau và cải thiện khả năng thực hiện các công việc hàng ngày.

Opioid luôn phải được kê đơn ở liều thấp nhất có hiệu quả. Liều cao hơn, làm tăng nguy cơ sử dụng sai hoặc quá liều, chưa được chứng minh là có thể giảm đau trong thời gian dài.

Để biết thêm thông tin về opioid, vui lòng tham khảo Tờ Thông Tin về Opioid của Trung Tâm Giúp Đỡ Người

Bệnh Tê Liệt, có sẵn trên trang web của chúng tôi tại <https://www.christopherreeve.org/wp-content/uploads/2024/05/Opioids-QA-1-24-A.pdf>.

Hỏi: Có thử nghiệm lâm sàng nào cho đau mãn tính không?

Có. Các nhà nghiên cứu tại các trường đại học và bệnh viện phục hồi chức năng trên khắp cả nước thường xuyên tiến hành các nghiên cứu liên quan đến cơn đau do chấn thương tủy sống. Để tìm các thử nghiệm hiện tại, hãy truy cập ClinicalTrials.gov (<https://www.clinicaltrials.gov/ct2/home>), một trang web có thể tìm kiếm các nghiên cứu lâm sàng được nhà nước hoặc tư nhân hỗ trợ do Thư Viện Y Khoa Quốc Gia duy trì (<https://www.nlm.nih.gov/>) tại Viện Y Khoa Quốc Gia (<https://www.nih.gov/>).

Hỏi: Tôi có thể tìm thấy những nguồn lực khác về cách kiểm soát cơn đau sau chấn thương tủy sống ở đâu?

Liên hệ với các bệnh viện khu vực lớn và các trung tâm phục hồi chức năng để hỏi về các phòng khám chuyên khoa về tình trạng đau, các lựa chọn điều trị và các nhóm hỗ trợ. (Xem một số danh sách trong Nguồn Lực bên dưới.) Một loạt video về kiểm soát tình trạng đau và SCI cũng có sẵn từ Trung Tâm Dịch Thuật Kiến Thức Hệ Thống Mô Hình. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập trang web của trung tâm tại <https://msktc.org/sci/videos/asking-about-pain>.

Nguồn: Trung Tâm Dịch Thuật Kiến Thức Hệ Thống Mô Hình, Viện Rối Loạn Thần Kinh và Đột Quỵ Quốc Gia, Bệnh Viện Craig, Hệ Thống Chấn Thương Tủy Sống Khu Vực Tây Bắc.

Bạn cần liên hệ?

Các Chuyên Gia Thông Tin của chúng tôi luôn sẵn sàng trả lời các câu hỏi của bạn.

Gọi số điện thoại miễn phí 1-800-539-7309, Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-8 giờ tối Giờ Chuẩn Miền Đông (EST).

Hoặc lên lịch gọi điện hoặc đặt câu hỏi trực tuyến tại

<https://connect.paralysis.org/vi/send-us-your-question>

Thông tin có trong bài viết này được trình bày với mục đích giáo dục và thông báo cho bạn về bệnh tê liệt và các tác động của bệnh này. Không có nội dung nào trong bài viết này được hiểu hoặc có ý định sử dụng để chẩn đoán hoặc điều trị y tế. Không nên sử dụng thay cho lời khuyên của bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện khác. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến chăm sóc sức khỏe, vui lòng gọi điện hoặc gặp bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện khác ngay lập tức. Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện khác trước khi bắt đầu một phương pháp điều trị, chế độ ăn hoặc chương trình thể dục mới. Bạn tuyệt đối không được bỏ qua lời khuyên y tế hoặc trì hoãn việc tìm kiếm lời khuyên y tế vì những nội dung bạn đã đọc trong bài viết này.

Ấn phẩm này được hỗ trợ bởi Cơ Quan Quản Lý Đời Sống Cộng Đồng (ACL), Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (HHS) như một phần của khoản hỗ trợ tài chính trị giá tổng cộng \$10.000.000 với 100 phần trăm tài trợ của ACL/HHS. Nội dung là của (các) tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm chính thức hoặc sự chứng thực của ACL/HHS, hoặc Chính Phủ Hoa Kỳ.