

anflamatwa ki pa gen estetwoyid (NSAID), pou Detann Misk, dirèkteman kote ou afekte a pou soulaje doulè a epi jeneralman yo gen yon ti kras risk pou ba ou efè segondè paske se yon ti kras medikaman ki antre nan san ou. Yon famasyon ka pèsonalize topikal konpozèsyon bezwen pasyan an.

Jesyon doulè ak entèvansyon. Pwosedi "ak entèvansyon" yo ka gen ladan yon piki yon medikaman oswa estewoyid anestetik bò nè, tandon, jwenti, oswa misk yo; estimilasyon kòd epinyè a; foure yon sistèm pou bay medikaman; oswa yon pwosedi pou anpeche yon nè fonksyone pandan anpil tan.

Anestezi ki pa gen opiwoyid. Anestezi ki pa gen opiwoyid se yon teknik anestezi kote yo itilize medikaman pou bay anestezi ak soulajman pou doulè apre yon operasyon nan yon fason kote opiwoyid pa nesèsè. Anestezis yo ka ranplase opiwoyid ak lòt medikaman yo chwazi pou kapasite yo pou bloke doulè pandan ak apre operasyon. Lè yo ranplase opiwoyid epi itilize yon varyete medikaman anestetik ak analjeszik, sa bloke pwosesis doulè a, founisè anestezi yo ka bay pi bon anestetik ki evite move efè opiwoyid yo.

Pale sou chwa sa yo ak pwofesyonèl swen sante ou epi pale sou avantaj ak dezavantaj pou chwa espesifik nou anvizaje a. Diferan apwòch travay pi byen sou diferan kalite doulè. Gen kèk tretman pou doulè ki gen gen efè segondè endezirab pandan gen lòt ki ka bay avantaj ki depase soulajman doulè. Selon pwoteksyon asirans ou, gen kèk chwa ki kapab pa garanti, epi ki pral fè gen anpil depans pou fè nan pòch ou. Lòt chwa yo ka egzijè ou bay anpil tan ou paske ou pral bezwen ale nan anpil travay oswa ou bezwen anpil tan pou tretman an. Bon kominikasyon ant oumenm ak pwofesyonèl swen sante ou ap enpòtan nan kreyasyon pi bon plan pou jere doulè ou a.

Kèk ti konsèy ak lyen itil

Lè w ap chwazi yon pwofesyonèl swen sante, ou ka verifiye lisans yo epi jwenn plis enfòmasyon nan: <https://apps.mqa.doh.state.fl.us/MQASearchServices/Home>

Ou ka jwenn plis enfòmasyon nan lyen sa yo.

National Institutes of Health (Enstiti Nasyonal Sante)

<https://nccih.nih.gov/health/pain/chronic.htm>

Centers for Disease Control and Prevention (Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi):

https://www.cdc.gov/drugoverdose/pdf/nonopioid_treatments-a.pdf



Enfòmasyon sou Plan Tretman ki pa gen Opiwoyid

Yon gid pou travay ak pwofesyonèl swen sante ou pou jere doulè

Pafwa yo trete opiwoyid preskripsyon yo pou trete doulè ki mwayen a grav. Paske opiwoyid preskripsyon yo gen plizyè efè segondè grav, li enpòtan pou w poze kesyon ak jwenn plis enfòmasyon sou avantaj ak efè opiwoyid yo. Asire w w ap resevwa swen ki san danje, ki efikas, epi ki apwopriye pou ou menm.



Tiliv sa a bay enfòmasyon sou lòt kalite tretman ki pa gen opiwoyid pou jere doulè ou. Ou menm ak pwofesyonèl swen sante ou ka devlope yon tretman ki itilize plizyè metòd ak modalite, tankou medikaman preskripsyon tankou opiwoyid, epi diskite avantaj ak dezavantaj ki gen ak chak apwòch.

Jesyon Doulè mande atansyon pou faktè byolojik, sikolojik, ak anviwònman yo. Avan ou deside ak pwofesyonèl swen sante ou sou fason pou trete doulè ou, ou dwe anvizaje chwa yo pou tretman ou a ka bay pi gran avantaj ki pi piti risk.

Tretman Frèt ak Cho. Yo ka itilize tretman frèt touswit apre yon chòk pou soulaje doulè, bese anflamasyon ak doulè nan misk, epi ede ou refè pi vit. Chalè monte sèy doulè ou epi detann misk yo.

Egzèsis. Lè ou rete aktif fizikman, malgre ou gen doulè, sa ka jwe yon wòl enpòtan pou moun ki gen pwoblèm doulè nou wè souvan yo, tankou doulè anba do, atrit, ak fibwomyalji.

Pèdi pwa. Anpil pwoblèm sante vin pi grav lè ou twò gwo. Sepoutèt sa li fè sans pou w pèdi pwa pou soulaje nan doulè a.

Rejim ak nitrisyon. Doulè kwonik kapab akòz enflamasyon kwonik. Kèk manje ka ogmante enflamasyon epi kontribye nan nivo doulè yo. Lè ou redui oswa elimine manje ki ogmante enflamasyon sa ka bay soulajman pou doulè.

Yoga ak Tai Chi. Pratik egzèsis ak lespri-kò sa yo enkòpore kontwòl respirasyon, meditasyon, ak mouvman pou tire misk yo ak bay yo fòs. Yo ka ede ak pwoblèm doulè kwonik tankou fibromyalji, doulè anba do, oswa maltèt.

Estimilasyon nè elektrik transkitane (Transcutaneous electrical nerve stimulation, TENS). Teknik sa a itilize yon ti kouran lejè pou bloke siyal doulè soti nan kò a pou ale nan sèvo a.

Medikaman san preskripsyon. Medikaman pou soulaje doulè ou ka achte san preskripsyon, tankou asetaminofèn (Tylenol) oswa medikaman kont enflamasyon ki pa gen estwoyid (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs) tankou aspirin, ibuprofen (Advil, Motrin), ak naproxen (Aleve, Naprosyn) ka ede soulaje doulè lejè a modere.



Tretman Pwofesyonèl Swen Sante ak Lisans Ofri

Terapi Fizik (Physical therapy, PT) ak Terapi Okipasyonèl (Occupational Therapy (OT)). PT ede ou ogmante fleksibilite ak nivo mosyon ki ka ba ou soulajman pou doulè. Epitou, PT kapab retabli oswa kenbe kapasite ou pou deplase ak mache. OT ede amelyore kapasite ou pou fè aktivite nan lavi chak jou, tankou abiye, benyen ak manje.

Terapi masaj. Masaj terapetik ka soulaje doulè kote li detann misk, tandon, ak jwenti k ap fè mal; soulaje estrès ak kè sote; epi gen posiblite pou li bloke mesaj doulè ale ak soti nan sèvo a.

Akiponkti. Akiponkti base sou konsèp medsin chinwa tradisyonèl ak teknik medikal modèn epi yo bay soulajman pou doulè san efè segondè kote li estimile andofin ki soulaje doulè yo. Teknik yo gen ladan yo fouri zegui ki fen anpil nan po a sou pwèn espesifiknan kò a.

Swen kiwopratik. Doktè kiwopratik yo trete ak reyabilite doulè, maladi ak lòt pwoblèm sante kote yo itilize metòd manyèl, mekanik, elektrik, natirèl, terapi fizik, nitrisyon, ak akiponkti. Kiwopratik yo pratik yon apwòch pratik, san medikaman preskripsyon ak swen sante ki gen ladan egzamen, dyagnostik, ak tretman pasyan yo.

Tretman Manipilativ Osteyopatik (Osteopathic Manipulative Treatment, OMT). Doktè Osteyopatik (Osteopathic physicians, DO) yo se medsin ki resevwa edikasyon, fòmasyon, ak lisans, men ki resevwa fòmasyon an plis nan OMT. OMT se yon seri teknik pratik doktè osteyopatik yo itilize pou dyagnostike, trete, ak anpeche maladi oswa chòk. Yo itilize OMT souvan poutrete doulè men yo ka itilize li pou ankouraje gerizon, ogmante mobilite jeneral, ak trete lòt pwoblèm sante tou.

Entèvansyon konpòtmantal Pwofesyonèl sante mantal yo ka ofri plizyè mwayen pou jwenn soulajman ak kontwòl pou doulè. Pa egzansp, yo ka ede w repanse abitud refleksyon negatif sou doulè ou ki ka deranje kapasite ou pou fonksyone byen nan lavi, travay, ak relasyon. Entèvansyon konpòtmantal yo ka pèmèt ou jere doulè ou pi byen lè ou chanje abitud ak konpòtman ou.

Tretman ak medikaman topikal Ou ka mete medikaman oswa tretman topikal, tankou medikaman ki fè w pa santi doulè, mendikaman anti-