

## MỌI GIẢM THUỐC

Giảm lượng thuốc đôi khi được gọi là cắt giảm dần. Mọi người thường lo lắng rằng họ sẽ không thể kiểm soát cơn đau nếu thay đổi thuốc. Tin tốt là hầu hết mọi người thực sự cảm thấy tốt hơn sau khi cắt giảm dần thuốc vì bác sĩ của họ làm việc với họ để tìm ra những cách mới và tốt hơn để chữa trị cơn đau của họ.



### CHUẨN BỊ SẴN SÀNG ĐỂ GIẢM THUỐC

- Trao đổi với nhân viên chăm sóc sức khỏe về mục tiêu giảm sử dụng thuốc của quý vị và hỏi họ xem có những nguồn lực nào khác để kiểm soát cơn đau dai dẳng của quý vị.
- Giảm đau từ từ gây ra ít triệu chứng nhất. Rất nhiều người cho rằng đây là phương thức đơn giản nhất.

### NHẬN HỖ TRỢ

- Lập kế hoạch hoạt động xã hội trong giai đoạn giảm sử dụng thuốc. Tham gia nhiều hoạt động xã hội hơn sẽ giúp quý vị cải thiện tâm trạng và luôn có động lực.
- Tìm hiểu về các liệu pháp chẳng hạn như liệu pháp nhận thức hành vi và trị liệu chánh niệm nhằm ngừng các suy nghĩ tiêu cực cũng như giảm căng thẳng hoặc cơn đau. Hãy yêu cầu đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị giới thiệu đến những chuyên gia về các liệu pháp này.



### CHĂM SÓC BẢN THÂN

- Cải thiện chất lượng giấc ngủ của quý vị bằng cách tìm hiểu thêm về “thói quen tốt cho giấc ngủ” hoặc các hành vi giúp quý vị ngủ ngon hơn.
- Luôn chủ động có ý nghĩa vô cùng quan trọng để kiểm soát cơn đau dai dẳng. Điều đó giúp cơ thể quý vị đối phó với căng thẳng mà có thể xảy ra trong quá trình quý vị giảm sử dụng thuốc.
- Duy trì dinh dưỡng tốt và uống nhiều nước, để quý vị có thể duy trì mức năng lượng cao bằng cách tránh mất nước trong quá trình giảm sử dụng thuốc.

# GIẢM SỬ DỤNG THUỐC CÓ TỐT KHÔNG?

Cũng giống như cách y học khám phá ra những điều mới mẻ về bệnh tật, lĩnh vực này cũng có những khám phá mới về thuốc giảm đau nhóm opioid và cơn đau. Bây giờ, chúng ta biết rằng đối với đau dai dẳng/mạn tính, các thuốc giảm đau nhóm opioid không hiệu quả như các phương pháp điều trị khác và opioid có nhiều rủi ro cho sức khỏe của quý vị.

Thói quen lành mạnh và hỗ trợ mạnh mẽ từ nhân viên y tế, gia đình và bạn bè là chìa khóa để kiểm soát cơn đau. Quý vị và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể cảm thấy rằng việc giảm thuốc opioid là lựa chọn an toàn nhất để kiểm soát cơn đau của quý vị nếu bất kỳ điều nào dưới đây là đúng:

- Liều thuốc tiếp tục tăng lên, nhưng cơn đau của quý vị không được cải thiện nhiều.
- Tác dụng phụ của thuốc khiến quý vị khó hoạt động bình thường trong cuộc sống hàng ngày.
- Quý vị được kê toa cả thuốc giảm đau nhóm opioid và các loại thuốc có nguy cơ cao khác như benzodiazepines cùng một lúc.
- Có các nguy cơ sức khỏe khác như ngưng thở khi ngủ, bệnh phổi, bệnh gan, bệnh thận, dễ té ngã, hoặc từ 65 tuổi trở lên.
- Có bằng chứng hoặc lo ngại về việc lạm dụng thuốc.
- Quý vị là một bệnh nhân muốn ngừng dùng thuốc giảm đau.

Hãy trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe chi tiết hơn về việc liệu quý vị giảm thuốc có phải là cách tốt nhất và an toàn nhất cho quý vị hay không. Sau khi quý vị và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị quyết định rằng quý vị nên giảm liều thuốc, quý vị cần phải quyết định lịch trình với bác sĩ kê toa của mình.

Dưới đây là một số thông tin thực tế đáng tin cậy về việc giảm đau có thể giúp quý vị dễ dàng đưa ra quyết định về quá trình này:

- Cách dễ nhất và an toàn nhất để giảm liều thuốc là thực hiện từ từ và đều đặn.
- Những người giảm lượng thuốc của họ từ từ thấy rằng các triệu chứng sẽ nhẹ và có thể kiểm soát được.
- Nhiều người ngạc nhiên khi thấy rằng sau khi hoàn thành một đợt giảm dần lượng thuốc, họ ít đau hơn so với trước đây.

Quá trình này là an toàn và nếu được thực hiện chậm rãi và đều đặn, thì không phải quá khó. Những người giảm dần việc sử dụng thuốc giảm đau nhóm opioid thấy rằng họ có thể kiểm soát được bất kỳ triệu chứng nào, hoặc hầu như không có bất kỳ triệu chứng nào.

Có một số hoạt động quý vị có thể thực hiện để giúp giảm lượng thuốc của mình một cách hiệu quả, như trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị về quá trình này, nhận hỗ trợ từ bên ngoài đội ngũ chăm sóc sức khỏe và tự chăm sóc bản thân.