

Lòt chwa alapas Opyoyid yo

Pale avèk founisè swen sante w konsènan fason pou trete doule ou. Kreve yon plan tretman ki bon pou ou ki san danje epi ki efikas.

ALÒT CHWA MEDIKAMAN YO

AVANTAJ YO:

- Ka kontwole ak soulaje doule soti nan lejè rive nan modere avèk ti kras efè segondè.
- Ka diminye ekspozisyon nan opyoyid ak depandans.

DEZAVANTAJ YO:

- Asirans gendwa pa kouvri yo.
- Gendwa pa efikas pou doule grav.

MEDIKAMAN KI PA OPYOYID YO	DESKRIPSYON, AVANTAJ AK DEZAVANTAJ ANPLIS
Acetaminophen (Tylenol)	Soulaje doule soti nan lejè rive nan modere, epi trete maltèt, doule nan misk, atrit, doule nan do, maldan, rim ak lafyèv. <i>Sidozaj yo lakòz domaj nan fwa.</i>
Medikaman Anti-anflamatwa Ki pa gen stewoyid (NSAID YO): Aspirin, Ibuprofen (Advil, Motrin), Naproxen (Aleve, Naprosyn)	Soulaje doule soti nan lejè rive nan modere, epi diminye anfleman ak anflamasyon. <i>Risk la ogmante pou pwoblèm nan vant pou moun ki pran NSAID yo regilyèman. Ka ogmante risk pou senyen.</i>
Medikaman pou Doule Nè: Gabapentin (Neuraptine), Pregabalin (Lyrica)	Soulaje doule nè soti nan lejè rive nan modere (doule k ap lanse ak doule k ap brile). <i>Efè segondè yo gen ladan: anvi dòmi, vètij, pèt kowòdinasyon, fatig ak vizyon twoub.</i>
Anti-depresè yo: Effexor XR, Cymbalta, Savella	Soulaje doule kwonik soti nan lejè rive nan modere, doule nè (doule k ap lanse ak doule k ap brile) epi maltèt. <i>Selon medikaman yo, efè segondè yo ka gen ladan: anvi dòmi, vètij, fatig, konstipasyon, pèt pwa oswa ogmantasyon pwa.</i>
Krèm, Mous, Jèl, Losyon, Pomad, Spre ak Patch ki gen Medikaman: Anestezik yo (Lidocaine), NSAID yo, Medikaman ki lache misk, Capsaicin	Ka gen plis sekirite pou itilize paske ou mete medikaman an kote doule a ye a. Anestezik yo angoudi yon zòn pou soulaje doule nè soti nan lejè rive nan modere (doule k ap lanse ak doule k ap brile); NSAID yo soulaje doule soti nan lejè rive nan modere nan osteyo-atrit, antòs, blesi misk ak blesi akòz twòp itilizasyon; epi capsaicin soulaje doule miskilè ak newopatik soti nan lejè rive nan modere. <i>Iritasyon nan po se efè segondè ki pi kouran an. Capsaicin ka lakòz chalè, pikotman, oswa brile sou po a.</i>
Jesyon Doule nan Entèvasyon	I Gen ladan piki anestezik oswa stewoyid toutotou nè, tandon, jwenti oswa misk; estimilasyon mwèl epinyè; sistèm livrezon medikaman; oswa blòk nève pèmanan osnon tanporè. Bay medikaman nan zòn byen presi nan kò a. Ka bay soulajman kont doule pou yon ti tan ak pou anpil tan. <i>Sèten pwoblèm medikal ak alèji ka lakòz konplikasyon.</i>
Anestezi ki pa opyoyid	Yo ka ranplase opyoyid yo avèk medikaman ki gen plis sekirite ki bloke doule a pandan operasyon ak apre operasyon. Yon founisè swen sante oswa yon anestezi ka bay chwa ki genyen yo epi pale sou efè segondè yo.

LÒT CHWA TERAPI YO

AVANTAJ YO:

- Ka kontwole ak soulaje doule soti nan lejè rive nan modere avèk ti kras efè segondè.
- Ka diminye ekspozisyon nan opyoyid ak depandans.
- Tretman an vize zòn doule a—li pa (sistèmik) vize tout kò a.
- Eta Florid bay founisè swen yo lisans epi kontwole yo.* (apismqa.doh.state.fl.us/MQASearchServices)

DEZAVANTAJ YO:

- Asirans gendwa pa kouvri yo.
- Soulajman kont doule a gendwa pa fèt touswit.
- Gendwa pa efikas pou doule grav.

TERAPI YO	DESKRIPSYON, AVANTAJ AK DEZAVANTAJ ANPLIS
Swen pèsònèl	Fredi ak chalè: Glas soulaje doule epi li diminye anflamasyon ak anfleman nan gwo blesi; chalè diminye doule nan misk ak misk rès. Ka bay soulajman kont doule pou yon ti tan ak pou anpil tan. <i>Twòp chalè ka ogmante anfleman ak anflamasyon.</i> Egzèsis ak mouvman: Egzèsis ak aktivite fizik regilye ka soulaje doule. Mache senpleman gen avantaj ladann. Pratik lespri-kò tankou yoga ak tai chi gen ladann kontwòl respirasyon, meditasyon ak mouvman pou detire ak ranfòse misk yo. <i>Li kapab difisil pou kontinye fè egzèsis chak jou ak kwape baryè kont egzèsis yo.</i>
Terapi konplemantè	Akiponkti: Akiponkti yo* foute zegwi fen nan kò a pou eksite pwen byen presi pou soulaje doule ak favorize gerizon. Ka ede soulaje kèk kalite doule kwonik: doule nan anba do, doule nan kou ak jenou, ak doule nan osteyo-atrit. Ka diminye kantite fwa gen maltèt tansyon. <i>Senyen, vyann mètri ak doule ka rive nan kote yo foute yo a.</i> Kiwopratik: Doktè kiwopratik yo* itilize yon metòd pratik pou trete doule ki gen ladan metòd manyèl, mekanik, elektrik ak natirèl, ak konsèy sou nitrisyon. Ka bay èd pou jesyon doule epi amelyore sante jeneral. <i>Kò fè mal oswa doule rive pafwa nan jwenti kolòn vètebral oswa misk—anjeneral nan premye kèk èdtan yo apre tretman an.</i> Tretman Manipilasyon Osteopatik (Osteopathic Manipulative Treatment, OMT): Doktè osteopatik yo itilize OMT—yon teknik pratik yo aplike nan misk, jwenti ak lòt tisi yo—pou trete doule. Yo fè prèv yo sou plan klinik pou soulajman doule nan anba do. <i>Li posib pou gen doule oswa redisman nan premye jou yo apre tretman an.</i> Terapi masaj: Terapi masaj yo* manyen yo avèk men misk, tisi konjonktif, tandon yo ak ligaman yo. Ka lache misk, tandon ak jwenti ki fè mal pou soulaje doule. Ka soulaje estrès ak enkyetid—pwobableman grasa ralantisman mesaj ale retou pou doule nan sèvo a. <i>Nan sèten pwen pandan yon masaj, ka gen enpe malèz—sitou pandan masaj tisi ki byen fon yo.</i> Estimilasyon elektrik nè pa chemen po (Transcutaneous Electric Nerve Stimulation, TENS): TENS se aplikasyon kouran elektrik atravè elektwòd yo mete sou po a avèk frekans varyab. Gen etid ki montre TENS efikas pou divès kalite pwoblèm medikal ki fè mal. Yo dekri entansite TENS tankou yon sansasyon ki fò men ki konfòtab. <i>Li posib pou gen reyaksyon alèjik ak patch adezif yo.</i>
Terapi Reyabilitasyon	Terapi okipasyonèl: Terapis okipasyonèl yo* trete doule pa mwayen itilizasyon aktivite chak jou yo pou fè tretman. Ka soulaje doule anrapò avèk abiye, benyen, manje ak travay. Terapi a gen ladan aktivite ki ogmante kowòdinasyon, ekilib, fleksibilite ak degre mouvman. <i>Entèvasyon ak rekòmandasyon nan terapi p ap bay soulajman si pasyan an pa pratike yo jan yo endike a.</i> Terapi fizik: Pou trete doule, terapis fizik yo* retabli, amelyore ak kenbe kapasite fizik ak fonksyonèl. <i>Entèvasyon ak rekòmandasyon nan terapi p ap bay soulajman si pasyan an pa pratike yo jan yo endike a.</i>
Terapi Sante Mantal ak Konpòtmantal	Sikyat yo*, travayè sosyal klinik yo*, terapis maryaj ak fanmi yo* ak konseye nan sante mantal yo* bay terapi ki idantifye ak trete twoub mantal oswa pwoblèm abi sibstans ki ka reprezante baryè pou jesyon doule. <i>Lè yo itilize yo pou jere doule, terapi sa yo ka pran tan.</i>