

# Lòt chwa alaplas Opyoyid yo

Pale avèk founisè swen sante w konsènan fason pou trete doulè 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 doulè 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 doulè grav.

MEDIKAMAN KI PA OPYOYID YO	DESKRIPSYON, AVANTAJ AK DEZAVANTAJ ANPLIS
Acetaminophen (Tylenol)	Soulaje doulè soti nan lejè rive nan modere, epi trete maltèt, doulè nan misk, atrit, doulè 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 doulè 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 Doulè Nè: Gabapentin (Neuraptine), Pregabalin (Lyrica)	Soulaje doulè nè soti nan lejè rive nan modere (doulè k ap lanse ak doulè 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 doulè kwonik soti nan lejè rive nan modere, doulè nè (doulè k ap lanse ak doulè 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, Pwodui Konpoze pou mete sou deyò	Ka gen plis sekirite pou soulaje doulè soti nan lejè rive nan modere paske ou mete medikaman an kote doulè a ye a. Anestezik yo angoudi yon zòn pou soulaje doulè nan nè (doulè k ap lanse ak doulè k ap brile); NSAID yo soulaje doulè nan osteyo-atrit, antòs, blesi misk ak blesi akòz twòp itilizasyon; pou diminye doulè, medikaman ki lache misk yo fè misk yo vin gen mwens tansyon oswa mwens rèd; epi capsaicin soulaje doulè miskilè ak newopatik. Yo ka adapte pwodui konpoze pou mete sou deyò ke yon famasyon prepare pou reponn a bezwen yon pasyan presizeman. <i>Iritasyon nan po se efè segondè ki pi kouran an. Capsaicin ka lakòz chalè, pikotman oswa brile sou po a.</i>
Jesyon Doulè nan Entèvasyon	IGen 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 doulè 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 doulè 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 doulè soti nan lejè rive nan modere avèk ti kras efè segondè.
- Ka diminye ekspozisyon nan opyoyid ak depandans.
- Tretman an vize zòn doulè a—li pa (sistèmik) vize tout kò a.
- Eta Florid bay founisè swen yo lisans epi kontwole yo.\* (apps.mqa.doh.state.fl.us/MQASearchServices)

### DEZAVANTAJ YO:

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

TERAPI YO	DESKRIPSYON, AVANTAJ AK DEZAVANTAJ ANPLIS
Swen pèsònèl	<b>Fredi ak chalè:</b> Glas soulaje doulè epi li diminye anflamasyon ak anfleman nan gwo blesi; chalè diminye doulè nan misk ak misk rèd. Ka bay soulajman kont doulè pou yon ti tan ak pou anpil tan. <i>Twòp chalè ka ogmante anfleman ak anflamasyon.</i> <b>Egzèsis ak mouvman:</b> Egzèsis ak aktivite fizik regilye ka soulaje doulè. 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 konplemanè	<b>Akiponkti:</b> Akiponktè yo* foure zegwi fen nan kò a pou eksite pwen byen presi pou soulaje doulè ak favorize gerizon. Ka ede soulaje kèk kalite doulè kwonik: doulè nan anba do, doulè nan kou ak jenou, ak doulè nan osteyo-atrit. Ka diminye kantite fwa gen maltèt tansyon. <i>Senyen, vyann mètri ak doulè ka rive nan kote yo foure yo a.</i> <b>Kiwopratik:</b> Doktè kiwopratik yo* itilize yon metòd pratik pou trete doulè ki gen ladan metòd manyèl, mekanik, elektrik ak natirèl, ak konsèy sou nitrisyon. Ka bay èd pou jesyon doulè epi amelyore sante jeneral. <i>Kò fè mal oswa doulè rive pafwa nan jwenti kolòn vètebral oswa misk—anjeneral nan premye kèk èdtan yo apre tretman an.</i> <b>Tretman Manipilasyon Osteopatik (Osteopathic Manipulative Treatment, OMT):</b> Doktè osteopatik yo itilize OMT—yon teknik pratik yo aplike nan misk, jwenti ak lòt tisi yo—pou trete doulè. Yo fè prèv yo sou plan klinik pou soulajman doulè nan anba do. <i>Li posib pou gen doulè oswa redisman nan premye jou yo apre tretman an.</i> <b>Terapi masaj:</b> Terapet 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 doulè. Ka soulaje estrès ak enkyetid—pwobableman grasa ralantisman mesaj ale retou pou doulè nan sèvo a. <i>Nan sèten pwen pandan yon masaj, ka gen enpe malèz—sitou pandan masaj tisi ki byen fon yo.</i> <b>Estimilasyon elektrik nè pa chemen po (Transcutaneous Electric Nerve Stimulation, TENS):</b> 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	<b>Terapi okipasyonèl:</b> Terapis okipasyonèl yo* trete doulè pa mwayen itilizasyon aktivite chak jou yo pou fè tretman. Ka soulaje doulè 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> <b>Terapi fizik:</b> Pou trete doulè, 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	<b>Sikyat yo*, travayè sosyal klinik yo*, terapis maryaj ak fanmi yo* ak konseye nan sante mantal yo*</b> bay terapi ki idantifye ak trete twoub mantal oswa pwoblèm abi sibstans ki ka reprezante baryè pou jesyon doulè. <i>Lè yo itilize yo pou jere doulè, terapi sa yo ka pran tan.</i>