KIỂM SOÁT BÙNG PHÁT VIÊM KHỚP

Sống chung với bệnh viêm khớp không thể đoán trước được. Ngay cả khi điều trị, có thể có những lúc triệu chứng bùng phát.

Dùng bản kế hoạch hành động này để thảo luận và hoạch định cách tốt nhất kiểm soát các đợt bùng phát với đội ngũ chuyên khoa thấp khớp của quý vị. Kế hoạch hành động này dành cho những người bị viêm khớp như viêm khớp dạng thấp, viêm khớp vẩy nến hoặc viêm cột sống dính khớp (còn gọi là viêm đốt sống trục).

Về bùng phát bệnh

Bùng phát là lúc bệnh quý vị trở nặng, gây viêm nhiễm nhiều hơn. Đợt bùng phát có thể kéo dài từ vài ngày đến vài tuần.

Các dấu hiệu bùng phát

- ✓ Đau khớp nghiêm trọng hơn, cứng khớp và/hoặc sưng hơn bình thường
- ✓ Khó khăn khi làm những việc quý vị cần làm, bao gồm cả việc chăm sóc cá nhân, công việc và cuộc sống gia đình
- ✓ Cảm thấy rất mệt và khó ngủ vào ban đêm vì đau
- ✓ Có thể bị sốt, đau nhức cơ thể hoặc cảm thấy không khỏe
- ✓ Các cách điều trị thông thường không kiểm soát được triệu chứng
- ✓ Cảm thấy thất vọng, khó chịu và tránh tiếp xúc người khác

Nguyên nhân

Bùng phát bệnh có thể xảy ra bất cứ lúc nào, ít hoặc không có cảnh báo và không rõ nguyên nhân. Đôi khi bùng phát bệnh có thể bị kích hoạt do:

- làm quá nhiều, bị suy sụp hoặc cố vượt quá giới hạn bản thân
- căng thẳng về cảm xúc
- nhiễm trùng hoặc bệnh tật
- quên, bỏ qua (không uống thuốc) hoặc dùng sai liều lượng thuốc
- thay đổi cách điều trị quý vị, gồm việc chuyển sang loại thuốc khác hoặc giảm liều lượng thuốc.

Các loại thuốc có thể dùng khi bệnh bùng phát bao gồm:

- Thuốc chống viêm không steroid (NSAID), như ibuprofen, meloxicam
- Thuốc giảm đau, như paracetamol
- Glucocorticoid (còn có tên corticosteroid) viên nén hoặc tiêm, như prednisolone

Mẹo: Hãy hỏi nhóm chuyên gia về thấp khớp

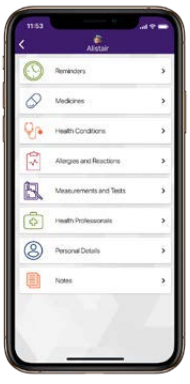
- Có loại thuốc nào tôi có thể giữ ở nhà trong trường hợp bùng phát không?
- Cách nào tôi khẩn cấp nhận được toa (của) bất kỳ loại thuốc trị bùng phát khác (ví dụ: tôi có liên lạc bác sĩ thấp khớp, y tá khoa thấp khớp hoặc bác sĩ gia đình (GP) không?)

Thông tin thêm

- **Arthritis Australia** arthritisaustralia.com.au
- **Australian Rheumatology Association** rheumatology.org.au/patients/medication-information.asp
- **NPS MedicineWise** nps.org.au
  - Thông tin về cơn đau và thuốc giảm đau nps.org.au/professionals/opioids-chronic-pain#resources
- **Mạng Chế Ngự Cơn Đau (Pain Management Network)** aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/chronic-pain
- **painHEALTH** painhealth.csse.uwa.edu.au/

Theo dõi các loại thuốc quý vị dùng và thông tin sức khỏe quan trọng bằng ứng dụng MedicineWise.

Truy cập NPS MedicineWise tại nps.org.au/medicinewiseapp để biết thêm thông tin hoặc tải xuống ứng dụng trên điện thoại thông minh ngay hôm nay.



Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

NPS MEDICINEWISE

Tên: Ngày: KẾ HOẠCH **HÀNH ĐỘNG**

Xử lý cơn bùng phát bệnh của tôi

Hãy chia sẻ kế hoạch hành động này với đội ngũ chăm sóc sức khỏe, giúp quý vị hiểu những gì có thể làm khi bệnh bùng phát.

Dùng thuốc

Thành phần hoạt chất: ..... **Liều lượng:** ..... **Bao lâu 1 lần:** ..... **Trong bao lâu:**	⬡ **Tôi có thuốc này ở nhà để dùng khi cần** **HAY** ⬡ **Tôi có toa thuốc này, để mua ở hiệu thuốc khi cần** **HAY** ⬡ **Tôi cần đến gặp bác sĩ gia đình (GP) để được kê toa** **HAY** ⬡ **Tôi cần gọi điện hay gặp bác sĩ chuyên khoa thấp khớp để được kê toa**	*Ghi chú (ví dụ: hạn sử dụng, nơi bảo quản thuốc).*
Thành phần hoạt chất: ..... **Liều lượng:** ..... **Bao lâu 1 lần:** ..... **Trong bao lâu:**	⬡ **Tôi có thuốc này ở nhà để dùng khi cần** **HAY** ⬡ **Tôi có toa thuốc này, để mua ở hiệu thuốc khi cần** **HAY** ⬡ **Tôi cần đến gặp bác sĩ gia đình (GP) để được kê toa** **HAY** ⬡ **Tôi cần gọi điện hoặc đến gặp bác sĩ chuyên khoa thấp khớp để được kê toa**	

Những gì tôi làm được

	Ghi chú		Ghi chú
⬡ **Dùng cách điều trị bằng nhiệt và lạnh** Thử chườm nóng, tắm (vòi sen) với nước ấm, chườm đá hoặc chườm lạnh		⬡ **Được nghỉ ngơi thêm** Dành thời gian ngủ và nghỉ ngơi	
⬡ **Tiếp tục tập thể dục và vận động nhẹ nhàng** Cử động khớp để tránh bị xơ cứng		⬡ **Thanh nẹp, dây chằng, dụng cụ hỗ trợ, thiết bị** Giảm áp lực lên các khớp bị đau	
⬡ **Tự chăm sóc** Hãy quên đi nỗi đau và giảm mức căng thẳng (ví dụ: tắm, nghe nhạc, thiền định)		⬡ **Nhận hỗ trợ** Cho mọi người xung quanh biết quý vị đang cảm thấy ra sao và nhận trợ giúp (như, nhờ bạn bè giúp đón con ở trường)	

Khi nào nên gọi đội ngũ chuyên khoa thấp khớp (ví dụ: tôi không bớt đau và cứng khớp khi dùng thuốc)

⬡ .....

⬡ .....

+TARGETED THERAPIES ALLIANCE

Giúp người tiêu dùng và chuyên gia y tế đưa ra các quyết định trị liệu an toàn và sáng suốt về loại thuốc chống thấp khớp tác dụng chậm sinh học (bDMARD) và các thuốc đặc trị khác. Được Bộ Y tế Chính phủ Úc tài trợ thông qua Cấp quỹ Chương trình Giá trị khi Kê toa bDMARDs (Value in Prescribing bDMARDs Program Grant).

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

NPS MEDICINEWISE

© 2020 NPS MedicineWise. Độc lập. Không vì lợi nhuận. Dựa trên bằng chứng. ABN 61 082 034 393. Xem xét hợp lý nhằm cung cấp thông tin chính xác tại thời điểm tạo lập. Thông tin này không nhằm thay thế lời khuyên y tế và không được dựa vào duy nhất thông tin này để quản lý hoặc chẩn đoán bệnh trạng. NPS MedicineWise khước từ mọi trách nhiệm pháp lý (bao gồm do sơ suất) đối với bất kỳ tổn thất, thiệt hại hoặc thương tích nào do dựa vào hay sử dụng thông tin này. Hãy đọc tuyên bố miễn trừ trách nhiệm đầy đủ của chúng tôi. Xuất bản tháng 11 năm 2020. NPS2347