



เพราะเจ็บไม่ได้แปลว่าแพ้ เข้าใจการจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย เมื่อเวลาสุดท้ายของชีวิตใกล้มาถึง

13.06.62

หลายคนอาจเคยคิดว่า การแสดงความเจ็บปวดทางร่างกายหมายถึงความพ่ายแพ้ อ่อนแอ ไม่อดทน หรือยิ่งไปกว่านั้นคือโดนกล่าวหาว่าสำออยหรือโอเวอร์แอ็กติง แต่จริงๆ แล้วในโรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง หรือโรคกระดูก การที่เราสกัดกันความเจ็บปวดไว้จะยิ่งทำให้ทรุดหนักและรักษาได้ยากกว่าเดิม เพราะฉะนั้น จึงควรสังเกตตัวเองอย่างถี่ถ้วน ไม่โกหกตัวเองหรือคนใกล้คิดว่าสบายดี แล้วคิดว่าอาการจะหายเอง เพื่อที่แพทย์และญาติจะได้หาวิธีการจัดการกับความเจ็บปวด (Pain Management) ได้อย่างทัน่วงที่



01 | ใช้ยาระงับปวด

โดยแพทย์จะเลือกใช้ชนิดยาตามความรุนแรง ดังนี้

ปวดน้อย: ใช้พาราเซตามอล

ปวดระดับกลาง: ใช้โคเดอีนหรือทรามาดอลควบคู่กับพาราเซตามอล (ออกฤทธิ์เหมือนมอร์ฟิน แต่มีความแรงน้อยกว่า 10 เท่า)

ปวดระดับรุนแรง: ใช้มอร์ฟิน (ยาแก้ปวดที่สกัดมาจากฝิ่น มีทั้งแบบฉีดและแบบรับประทาน)

การใช้มอร์ฟินไม่ได้ทำให้โรคที่เป็นอยู่แย่ลง แต่จะช่วยให้อาการปวดลดลง ผู้ป่วยสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



02 | การรักษาด้วยวิธีทางกายภาพ

ทำได้หลายวิธี เช่น

- การใช้ความร้อน/ความเย็นในการประคบ โดยความเย็นจะทำให้การนำกระแสประสาทสู่สมองช้าลง ทำให้เกิดอาการชา การไหลเวียนโลหิตลดลง หลอดเลือดหดตัว หลังจากนั้นควรประคบด้วยความร้อน จะช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และลดอาการบวม
- เปลี่ยนท่านอนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดจากการกดทับหรือการใช้กล้ามเนื้อมัดนั้นนานเกินไป สอนให้ผู้ป่วยเปลี่ยนท่าอย่างนุ่มนวล ถูกต้อง เมื่อเปลี่ยนท่าควรเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม เช่น หมอน อุปกรณ์พยุงตัว



03 | การรักษาด้านจิตใจ

- พูดคุยให้กำลังใจกับผู้ป่วย โดยไม่ควรแสดงอาการเศร้าโศกหรือวิตกกังวล
- สอบถามความต้องการของผู้ป่วยอยู่เสมอ

#adayBULLETIN #WheretheConversationsBegin #Feature #Death #Cheevamitr