

Chiến lược tự kiểm soát trong đau mạn tính

Thân Văn Quyền

Khoa Gây mê hồi sức, Bệnh viện 199 – Bộ Công an

TÓM TẮT

Đau mạn tính là một tình trạng khá phổ biến trên thế giới, chiếm khoảng 10-30% dân số(1-4). Việc kiểm soát đau mạn tính một cách hiệu quả đang là một thách thức lớn cho các nhà lâm sàng. Hiện nay, các điều trị bằng thuốc vẫn đang là xu hướng chính tại Việt Nam và trên thế giới. Tuy nhiên việc theo đuổi mục tiêu giảm đau bằng các phương pháp dùng thuốc đơn thuần đang đặt ra câu hỏi về tác động dài hạn của phương pháp này. Trên thực tế, rất ít bằng chứng ở mức độ quần thể về sự cải thiện lâu dài kết cục của bệnh nhân cũng như tỷ lệ tàn phế(5). Khi tình trạng đau được coi là mạn tính có nghĩa là việc điều trị dứt điểm theo quan điểm y sinh học truyền thống là điều phi thực tế. Thay vào đó, bệnh nhân nên được cung cấp các công cụ để họ có thể kiểm soát dài hạn tình trạng đau của mình ở mức chấp nhận được(6). Trước yêu cầu đó, những năm gần đây, trong nỗ lực tìm kiếm một chiến lược lâu dài giúp cải thiện kết cục của bệnh nhân đau mạn tính, các chiến lược giúp bệnh nhân tự kiểm soát đau dựa trên các can thiệp tâm lý đã được phát triển và nhanh chóng được áp dụng ở nhiều nơi trên thế giới. Các bằng chứng về tính hiệu quả lâu dài của chiến lược này cũng đang dần được củng cố. Bài báo này sẽ xem xét các đặc điểm chính, các cơ sở khái niệm của các chiến lược tự kiểm soát đối với các chứng đau mạn tính, bằng chứng về tính hiệu quả của chúng và giới thiệu một chiến lược tự kiểm soát đang được áp dụng tại một số nơi trên thế giới.

ABSTRACT

Chronic pain is a condition that has a fairly high incidence around the globe, accounting for 10-30% of the population in a wide range of countries⁽¹⁻⁴⁾. Effectively managing chronic pain remains challenging for many clinicians. Currently, the pharmacological approach is still a mainstream treatment not only in Vietnam but also all over the world. However, chasing pain relief by using medication has posed a question regarding the long-term impact of this approach. In fact, there are limited studies available that suggest the population-level improvements in patient outcomes or disability rates of this strategy⁽⁵⁾. Once the condition has been diagnosed as chronic pain, it cannot be treated and cured in the conventional biomedical sense; rather, the patient suffering from the pain must be given the tools with which their long-term pain can be managed to an acceptable level⁽⁶⁾. In recent years, in attempts to look for long-term strategies to help to improve the outcome of chronic pain patients, pain self-management strategies based on psychological interventions were developed and quickly implemented in many institutions. The evidence for the long-term effectiveness of these strategies has also been increasing. This article will review the key features, conceptual underpinnings of self-management strategies for chronic pain, the evidence for their effectiveness, and provide an example of a self-management strategy that has been applied in some parts of the world.