

Melatonin sau phẫu thuật vai

Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Nếu bạn đã từng phẫu thuật vai tại phòng khám của chúng tôi, hoặc sắp phẫu thuật, có thể bạn đã được kê đơn melatonin cùng với các thuốc giảm đau. Trang này sẽ giải thích lý do chúng tôi kê đơn thuốc này, tác dụng và hạn chế của nó, cũng như cách sử dụng.

Tại sao bạn được kê đơn melatonin

Giấc ngủ là một trong những khó khăn lớn nhất trong vài tuần đầu sau phẫu thuật vai. Khi nằm xuống, vùng vai lại càng đau hơn; bạn không thể nằm ở tư thế quen thuộc, và chiếc đai cố định vai khiến việc ngủ trở nên khó khăn. Việc giấc ngủ bị gián đoạn khiến cơn đau trở nên tồi tệ hơn vào ngày hôm sau. Trang thông tin của chúng tôi về [giấc ngủ, cơn đau và quá trình hồi phục](#) sẽ hướng dẫn bạn các biện pháp thực tế: cách sắp xếp tư thế nằm, thời điểm dùng thuốc giảm đau và thói quen ngủ lành mạnh.

Hiện nay, chúng tôi thường kê đơn melatonin sau phẫu thuật vai; một nghiên cứu chất lượng cao về phương pháp phẫu thuật nội soi sửa chữa gân cơ chóp xoay cho thấy melatonin giúp cải thiện giấc ngủ trong những tuần đầu hậu phẫu. Những bệnh nhân sử dụng melatonin cũng báo cáo rằng chức năng vận động của vai được cải thiện và họ dùng ít thuốc giảm đau mạnh hơn trong những tháng tiếp theo. Melatonin rất nhẹ nhàng, không gây nghiện, và cũng không tương tác với các thuốc giảm đau như các loại thuốc ngủ thông thường. Đối với một vấn đề tạm thời có thời hạn rõ ràng, đây là sự đánh đổi xứng đáng.

Melatonin là gì?

Melatonin là một loại hormone do cơ thể tự sản xuất vào ban đêm; nó được tiết ra bởi một tuyến nhỏ trong não khi trời tối. Đây là tín hiệu báo cho các bộ phận khác của cơ thể biết rằng đã đến giờ đêm. Loại viên thuốc này là phiên bản tổng hợp nhân tạo của hormone đó.

Melatonin không phải là thuốc an thần. Các loại thuốc ngủ có tác dụng ép buộc người dùng phải ngủ; còn melatonin thì giúp điều chỉnh đồng hồ sinh học, khiến việc chìm vào giấc ngủ và duy trì giấc ngủ trở nên dễ

dường hơn. Vì vậy, người ta thường uống melatonin khoảng một giờ trước khi đi ngủ chứ không phải ngay lúc muốn ngủ, và nó phát huy hiệu quả tốt nhất khi được sử dụng như một phần của thói quen đi ngủ đều đặn.

Những gì các bằng chứng khoa học cho thấy

Nghiên cứu về vai. Năm 2024, Viện Chỉnh hình Rothman tại Philadelphia đã công bố một nghiên cứu ngẫu nhiên gồm 80 bệnh nhân được phẫu thuật sửa chữa gân cơ vùng vai qua phương pháp nội soi. Một nửa số bệnh nhân uống 5 mg melatonin mỗi tối, một giờ trước khi đi ngủ, trong sáu tuần, bắt đầu từ ngày phẫu thuật; nửa còn lại tuân theo các hướng dẫn vệ sinh giấc ngủ thông thường. Nhóm dùng melatonin có chất lượng giấc ngủ cải thiện rõ rệt sau sáu tuần; họ đánh giá chất lượng giấc ngủ cao hơn trong suốt sáu tháng tiếp theo; điểm số trên bảng câu hỏi đánh giá chức năng vai ở tháng thứ tư và thứ sáu cũng cao hơn; đồng thời họ dùng ít thuốc giảm đau opioid hơn vào tháng thứ tư. Không có tác dụng phụ nào được ghi nhận ở cả hai nhóm.

Đây chỉ là một nghiên cứu duy nhất, thực hiện tại một trung tâm, và các bệnh nhân biết rõ mình thuộc nhóm nào; vì vậy kết quả này nên được xem là tích cực chứ chưa thể coi là chắc chắn. Tuy nhiên, đây là bằng chứng tốt nhất hiện có cho đúng tình huống mà bạn đang gặp phải.

Các loại phẫu thuật khác. Melatonin đã được thử nghiệm sau nhiều loại phẫu thuật khác nhau. Khi tổng hợp kết quả từ mười nghiên cứu với 725 bệnh nhân, người ta nhận thấy melatonin giúp cải thiện nhẹ chất lượng giấc ngủ sau phẫu thuật. Sau phẫu thuật thay khớp hông hoặc khớp gối, nhiều nghiên cứu có nhóm đối chứng giả dược cho thấy melatonin hầu như không mang lại lợi ích gì ngoài vài đêm đầu sau mổ. Do đó, melatonin không phải là giải pháp chữa trị toàn diện; chúng tôi cũng không khẳng định điều đó. Kết quả ở nhóm bệnh nhân phẫu thuật vai là thuyết phục nhất; đó là lý do chúng tôi khuyến nghị dùng melatonin trong trường hợp này.

Giấc ngủ vẫn sẽ cải thiện dần. Việc hiểu rõ diễn tiến tự nhiên của giấc ngủ cũng rất hữu ích. Sau phẫu thuật sửa chữa gân cơ vùng vai, chất lượng giấc ngủ thường tệ nhất vào khoảng tuần thứ hai; sau đó cải thiện rõ rệt từ tuần thứ sáu đến tháng thứ ba; hầu hết mọi người sẽ trở lại giấc ngủ bình thường vào tháng thứ sáu và duy trì như vậy trong nhiều năm sau đó. Melatonin có tác dụng giúp giảm khó khăn trong những tuần đầu sau mổ. Đây không phải là phương pháp điều trị lâu dài; bạn sẽ không cần dùng nó nữa khi vai đã ổn định.

Cách chúng tôi kê đơn thuốc này

- **Liều lượng:** Từ 2 mg đến 5 mg, tùy theo tình trạng của bạn; đơn thuốc sẽ ghi rõ liều cụ thể.
- **Thời điểm dùng:** Khoảng một giờ trước giờ đi ngủ thông thường, vào cùng một thời điểm mỗi tối.
- **Thời gian sử dụng:** Bắt đầu từ đêm phẫu thuật hoặc đêm đầu tiên về nhà, dùng trong khoảng sáu tuần – đây là khoảng thời gian được nghiên cứu. Sau đó chỉ cần ngưng dùng; không cần giảm dần liều.

- **Tại sao phải kê đơn:** Tại Úc, melatonin là thuốc kê đơn đối với hầu hết người trưởng thành. Dạng thuốc không cần kê đơn duy nhất là viên nén giải phóng chậm 2 mg do hiệu được sử dụng phân phối, chỉ được phép dùng cho những người trên 55 tuổi bị mất ngủ. Vì liều lượng và mục đích sử dụng sau phẫu thuật khác nhau, chúng tôi mới kê đơn để bạn nhận được dạng thuốc phù hợp.

Hãy dùng thuốc này cùng với các biện pháp hỗ trợ khác, chứ không thay thế chúng: nằm ngủ với tư thế nâng cao đầu trong vài tuần đầu, đeo đai cố định tay vào ban đêm theo hướng dẫn, uống thuốc giảm đau đúng giờ để thuốc phát huy tác dụng trước khi đi ngủ, và chườm đá vào buổi tối.

Tác dụng phụ và lưu ý

Hầu hết mọi người đều dung nạp tốt melatonin. Các phản ứng phụ thường gặp là cảm giác mệt mỏi, uể oải vào buổi sáng; gặp nhiều giấc mơ sống động; đau đầu hoặc buồn nôn nhẹ. Hiện tượng mệt mỏi buổi sáng thường giảm bớt nếu uống thuốc sớm hơn một chút vào buổi tối hoặc giảm liều dùng. Melatonin không gây nghiện và không gây ra các triệu chứng cai nghiện khi ngừng sử dụng.

Trong vài tuần đầu sau phẫu thuật vai, bạn sẽ không được lái xe dù sao đi nữa; khi đã được phép lái xe, hãy chú ý đến tình trạng buồn ngủ vào buổi sáng trong vài ngày đầu quay lại vô lăng. Tránh uống rượu vào những đêm dùng melatonin.

Vui lòng thông báo cho chúng tôi nếu có bất kỳ tình trạng nào dưới đây để chúng tôi điều chỉnh phác đồ điều trị:

- Bạn đang dùng warfarin hoặc các thuốc chống đông máu khác, vì melatonin có thể ảnh hưởng đến các xét nghiệm đông máu
- Bạn mắc bệnh động kinh hoặc bệnh tự miễn
- Bạn đang mang thai hoặc cho con bú
- Bạn đang dùng thuốc ngủ hoặc thuốc chống trầm cảm

Những điều bạn có thể mong đợi

Đừng mong rằng bạn sẽ ngủ ngon ngay từ đêm đầu tiên. Kết quả tích cực trong các thử nghiệm chỉ xuất hiện sau vài tuần, khi giấc ngủ dần trở nên ổn định, chứ không phải là sự thay đổi rõ rệt ngay đêm đầu tiên. Nếu cơn đau là nguyên nhân khiến bạn thức giấc, điều cần làm trước tiên là kiểm soát cơn đau và điều chỉnh tư thế; melatonin không thể giúp ích nếu vai của bạn vẫn cảm thấy không thoải mái.

Nếu bạn thấy sản phẩm này không có tác dụng hoặc không muốn sử dụng, cũng không sao cả. Đây chỉ là một phần tùy chọn trong quá trình hồi phục của bạn, chứ không phải yếu tố bắt buộc. Hãy cho chúng tôi biết trong buổi tái khám, và chúng tôi sẽ loại nó ra khỏi danh sách các phương pháp điều trị dành cho bạn.

Tóm lại

Tình trạng mất ngủ sau phẫu thuật vai là hiện tượng phổ biến, chỉ xảy ra tạm thời và cần được điều trị. Một nghiên cứu uy tín cho thấy việc dùng melatonin trong sáu tuần sẽ giúp giảm khó chịu trong những tuần đầu sau phẫu thuật, đồng thời có thể cải thiện chức năng vận động về sau; loại thuốc này rất lành tính và không gây nghiện. Đó là lý do tại sao nó được kê trong đơn thuốc của bạn.

Khi nào nên liên hệ với chúng tôi

- Cơn đau ngày càng tăng thay vì giảm, hoặc không thể kiểm soát được bằng thuốc
- Cảm giác buồn ngủ hoặc mơ hồ trong ý thức vào ban ngày, vượt mức nhẹ
- Phát ban, sưng mắt hoặc môi, hoặc khó thở sau khi uống thuốc: hãy ngừng dùng thuốc và đến phòng cấp cứu ngay
- Các dấu hiệu bình thường liên quan đến vết thương và các cảnh báo chung được liệt kê trên trang [giác ngủ, cơn đau và quá trình hồi phục](#)