

Giấc ngủ, Đau đớn và Phục hồi

Giấc ngủ, Đau đớn và Phục hồi

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

Giấc ngủ kém là một trong những phần phổ biến nhất và cũng bị đánh giá thấp nhất trong quá trình hồi phục sau phẫu thuật chi trên. Cơn đau, cánh tay không thể tìm được tư thế thoải mái và việc mang nẹp đều cản trở giấc ngủ ngon. Điều đáng an tâm là tình trạng này chỉ mang tính tạm thời, tuân theo một quy trình khá dễ dự đoán, và có rất nhiều biện pháp bạn có thể thực hiện để cải thiện.

Những điều cần biết

Giấc ngủ thường có xu hướng xấu đi một chút trước khi cải thiện, và thời điểm này phụ thuộc vào ca phẫu thuật của bạn.

- **Sau phẫu thuật sửa chữa chóp xoay**, giấc ngủ thường xấu nhất vào khoảng thời điểm hai tuần, khi vai đau nhất. Hầu hết bệnh nhân đã có giấc ngủ tốt hơn so với trước phẫu thuật vào khoảng sáu tuần, và sự rối loạn giấc ngủ hầu như đã ổn định sau ba tháng.
- **Sau phẫu thuật thay khớp vai**, điều quan trọng là cần biết rằng hầu hết bệnh nhân cũng đã ngủ kém trước khi phẫu thuật; giấc ngủ bị rối loạn ảnh hưởng đến đa số lớn những người có khớp vai thoái hóa. Sự cải thiện là có thật nhưng diễn ra chậm: hãy mong đợi ít thay đổi trong sáu tuần đầu, sau đó là những tiến bộ ổn định.
- **Sau phẫu thuật giải phóng ống cổ tay**, giấc ngủ thường là một trong những yếu tố đầu tiên được cải thiện. Tình trạng thức dậy vào ban đêm kèm theo bàn tay tê và đau thường giảm nhẹ trong một đến hai tuần đầu, và đối với nhiều người, đây là lợi ích rõ rệt nhất của ca phẫu thuật.
- **Sau các phẫu thuật ở tay và các thủ thuật nhỏ hơn**, cảm giác đau nhói trong vài đêm đầu là bình thường và thường nhanh chóng giảm khi vết thương lành.

Bất kể ca phẫu thuật của bạn là gì, xu hướng chung là tương tự: khó khăn nhất trong một đến hai tuần đầu, và cải thiện rõ rệt sau sáu tuần.

Tại sao giấc ngủ khó khăn hơn sau phẫu thuật

Một số yếu tố cộng dồn lại:

- **Nằm ngửa làm tăng áp lực** trong chi vừa mới phẫu thuật, do đó cảm giác đau nhức và đập thành thịch thường nặng hơn vào ban đêm so với ban ngày.
- **Bạn không thể nằm ở tư thế thông thường.** Ngủ nghiêng bên được phẫu thuật gây khó chịu hoặc không được khuyến khích, và những người thường ngủ nghiêng cần thời gian để thích nghi.
- **Nặng treo cánh tay** giữ cho cánh tay an toàn nhưng khiến việc trở mình và tìm tư thế thoải mái trở nên khó khăn.
- **Đau khiến bạn tỉnh giấc, và giấc ngủ kém làm cảm giác đau trở nên nghiêm trọng hơn** vào ngày hôm sau. Rất dễ rơi vào vòng luẩn quẩn; các bước dưới đây nhằm giúp phá vỡ chu kỳ này.

Những yếu tố hỗ trợ

Tư thế

- Sau phẫu thuật vai, nhiều bệnh nhân ngủ ngon hơn nhiều khi được kê cao: sử dụng ghế bành hoặc một chồng gối đặt sau lưng và đầu, trong vài tuần đầu. Nằm thẳng thường làm đau vai nặng hơn.
- Đặt cánh tay đã phẫu thuật lên gối để tránh bị kéo lê hoặc buông thõng.
- Đeo nạng cố định (sling) vào ban đêm đúng như hướng dẫn (xem [Đeo nạng cố định](#)). Nó bảo vệ vết sửa chữa và ngăn bạn lăn vào bên đó.

Kiểm soát cơn đau trước khi ngủ

- Uống thuốc giảm đau thường xuyên theo lịch trình để thuốc có tác dụng *trước khi* bạn nằm xuống, chứ không phải sau khi cơn đau đánh thức bạn (xem [Quản lý đau sau phẫu thuật](#)).
- Một viên thuốc giảm đau đột xuất trước khi đi ngủ thường là đủ trong tuần hoặc hai tuần đầu tiên.
- Chườm đá và kê cao vào buổi tối giúp giảm sưng và đau về đêm (xem [Chườm nóng so với chườm đá](#)).

Thói quen ngủ

- Giữ lịch ngủ và thức đều đặn, ngay cả khi bạn ở nhà và ít vận động hơn.
- Hạn chế caffeine sau bữa trưa và tránh sử dụng màn hình trong giờ trước khi đi ngủ.
- Phòng tối, mát, yên tĩnh và một thói quen thư giãn ngắn thực sự có ích.

Thuốc và giấc ngủ

Hầu hết các rối loạn giấc ngủ được điều trị tốt nhất bằng cách kiểm soát cơn đau thay vì sử dụng thuốc ngủ. Chúng tôi cố gắng tránh dùng các loại thuốc an thần thường xuyên, vì chúng nhanh chóng mất tác dụng và không tương thích tốt với các loại thuốc giảm đau mạnh.

Đối với một số bệnh nhân đau vai, chúng tôi có thể khuyên dùng **melatonin** trong vài tuần đầu; có bằng chứng hợp lý cho thấy melatonin cải thiện giấc ngủ sớm sau phẫu thuật nội soi rách chóp xoay, và thuốc có tác dụng nhẹ nhàng. Hãy hỏi chúng tôi nếu bạn nghĩ rằng nó có thể giúp ích cho bạn.

Nếu bạn gặp khó khăn nghiêm trọng với giấc ngủ mặc dù đã áp dụng các biện pháp trên, hãy thông báo cho chúng tôi thay vì tự ý dùng thuốc ngủ không kê đơn; chúng tôi muốn đánh giá lại việc kiểm soát cơn đau của bạn trước.

Nếu bạn bị ngưng thở khi ngủ

Nếu bạn sử dụng máy CPAP hoặc đã được chẩn đoán mắc chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn, hãy thông báo cho chúng tôi và bác sĩ gây mê trước khi phẫu thuật, đồng thời mang theo máy của bạn đến bệnh viện. Bệnh nhân bị ngưng thở khi ngủ có tỷ lệ biến chứng y tế ngắn hạn cao hơn một chút sau khi thay khớp vai, mặc dù kết quả lâu dài của khớp không khác biệt. Việc quản lý tốt trong thời điểm phẫu thuật là yếu tố then chốt.

Khi nào nên gọi cho chúng tôi

- Đau ngày càng tăng thay vì giảm sau vài ngày đầu, hoặc thuốc của bạn không kiểm soát được cơn đau
- Cơn đau dữ dội mới xuất hiện đột ngột
- Vết thương ngày càng đỏ, nóng, sưng hoặc chảy dịch
- Sốt hoặc cảm thấy mệt mỏi nói chung
- Đau hoặc sưng bắp chân, đau ngực hoặc khó thở: hãy đến khoa cấp cứu