

GIẢM ĐAU SAU SINH NGẢ ÂM ĐẠO

I. ĐẠI CƯƠNG

- Tần suất, mức độ và thời gian đau liên quan đến độ sang chấn tầng sinh môn (TSM) xảy ra trong quá trình sinh, do cắt may TSM, sinh thủ thuật.

- Đau thay đổi theo mức độ sang chấn TSM:

- + TSM nguyên vẹn: 75% đau ngày đầu, 38% đau sau 7 ngày.
- + TSM rách độ 1-2: 95% đau ngày đầu, 60% đau sau 7 ngày.
- + Cắt TSM: 97% đau ngày đầu, 71% đau sau 7 ngày.
- + Rách độ 3-4: 100% đau ngày đầu, 91% đau sau 7 ngày.

II. NGUYÊN NHÂN

- Đau cơ vùng chân, tay hoặc thắt lưng:

- + Do trong quá trình chuyển dạ, sản phụ dùng sức rặn, căng cơ quá mức.
- + Xử trí: thả lỏng người, mát xa nhẹ nhàng vùng cơ bị ảnh hưởng, tắm nước ấm, chườm ấm. Chườm ấm khoảng 10-15 phút, mỗi ngày 4-5 lần, mỗi lần cách nhau 2-3 giờ.

- Đau đầu

- + Do thay đổi nội tiết sau sinh, do rỉ dịch não tủy sau gây tê tủy sống.
- + Xử trí: nằm nghỉ thẳng lưng, dùng caffeine, thuốc giảm đau.

- Đau tử cung:

- + Do co hồi cơ tử cung, đặc biệt ở người sinh con rạ, xảy ra trong vòng 24 giờ đầu sau sinh.

- Đau vú:

- + Do căng sữa.
- + Xử trí cho bé bú, vắt sữa.

- Đau tầng sinh môn:

- + Tổn thương mô do căng giãn quá mức hoặc vết khâu TSM, đặc biệt sau sinh giúp hoặc rách phức tạp.

III. XỬ TRÍ

Kết hợp 2 phương pháp dùng thuốc và không dùng thuốc.

3.1. Phương pháp dùng thuốc

- Thuốc sử dụng: Paracetamol hoặc thuốc chống viêm không steroid (Diclofenac hoặc Ibuprofen) hoặc Paracetamol + Ibuprofen.

- Paracetamol:

- + Chỉ định: các trường hợp sau sinh ngã âm đạo.
- + Chống chỉ định: quá mẫn với thuốc, suy gan nặng.
- + Liều dùng: Paracetamol 500 mg, 1-2 viên uống sau sinh (khi chuyển hậu sản), lặp lại mỗi 4-6 giờ khi cần thiết, không vượt quá 4 g/24 giờ
- + Liều độc đối với gan: > 4 g/24 giờ.

- Thuốc kháng viêm không steroid:

- + Ibuprofen uống 600-1200 mg/ngày, chia 2-4 lần/ngày, hoặc
- + Diclofenac 100 mg, đặt hậu môn, mỗi 12-24 giờ, hoặc

- + Diclofenac 50 mg, uống 1 viên x 2-3 lần/ngày.
- + Tác dụng phụ: Nhức đầu, chóng mặt, đau vùng thượng vị, buồn nôn, tăng các transaminase, mẫn ngứa...
- Paracetamol + Ibuprofen (325 mg + 200 mg) uống 1-2 viên x 3 lần/ngày.
- Có thể dùng Tramadol 100 mg (truyền tĩnh mạch) hoặc Nefopam (tiêm bắp hoặc truyền tĩnh mạch chậm) trong trường hợp người bệnh dị ứng với Paracetamol và thuốc kháng viêm không steroid.
- Thời gian dùng thuốc giảm đau: sử dụng trong 1-2 ngày đầu sau sinh. Có thể sử dụng thêm nếu cần.

3.2. Phương pháp không dùng thuốc

- Vận động sớm.
- Giữ khô sạch vùng TSM.
- Uống nhiều nước, ăn nhiều rau củ.
- Nên mặc quần áo rộng, thoáng.
- Khuyến khích tập thể dục vùng đáy chậu.