

Xav txog Koj cov Tshuaj uas Tsis Muaj Yeeb vim Mob

Kev Tu Yus Tus Kheej, Kev Nyem Tus Txha Caj Qaum, Qoj Tes Taw, Hno Koob thiab Kho Kev Hnov Mob



For “Considering Your Non-opioid Options for Pain” in English, see [pain-ah-78191](#).

Tswj Kav Koj Txoj Kev Hnov Mob: Tej Kev Xaiv

Mob

Yog koj raug phais los sis tab tom zoo mob vim muaj kab mob los sis raug mob, tib neeg feem coob yeej hnov mob. Kev hnov mob tshwm tau tas sim ntawd los sis kav tau ntev mus. Koj hnov tau txhua lub sij hawm los sis tej thaum yuav mob es ploj mus thiab.

Kev hnov mob kawj tau teeb meem hauv txhua yam hauv koj lub neej: kev noj mov, kev tsaug zog, kev ua hauj lwm, tej yam yus nyiam ua thiab kev nrog lwm tus neeg sib raug zoo. Kev mob txawj ua rau yus muaj kev txhawj xeeb, nyuaj siab kho siab, nkees los sis chim siab.

Koj pawg neeg kho mob yuav pab tswj kav koj txoj kev hnov mob.

Tseem ceeb: Yog tias koj tab tom sim tswj koj txoj kev hnov mob koj tus kheej, nrog koj tus kws kho mob tham. Neb yuav txiav txim, ua ke, seb yuav tswj kav koj txoj kev hnov mob li cas.

Kev txav tes taw thiab tswj kav koj txoj kev hnov mob

Txoj kev txav tes taw yog ib yam uas pab koj zoo mob zoo nkees. Yuav tsum txav tes taw thiab ua tej yam koj niaj hnuv ua ntau npaum li ua tau (taug kev, tu tsev). Txoj kev txav tes taw yuav pab tiv thaiv kom txhob muaj teeb meem, zoo li muaj ib thooj ntshav los sis cem quav (thaij plab tsis tau raws li yus ib txwm thaij).

Tej kev xaiv uas tsis yog tshuaj ntaus mob uas kws kho mob sau

Tej zaum koj tus kws kho mob yuav nrog koj tham seb puas tsim nyog koj noj tshuaj ntaus mob uas kws kho mob sau rau ob peb hnuv. Nws yuav piav txog tej kev pab thiab kev xwm txheej (nov hais txog kev quav yeeb thiab).

Koj muaj lwm txoj kev xaiv los pab tswj kav koj txoj kev hnov mob. Tej zaum yuav muaj li no:

- tu yus tus kheej (saib phab ntawv 3 thiab 6)
- kev nyem tus txha caj qaum (saib phab ntawv 4 thiab 6)
- kev qoj tes taw (saib phab ntawv 4 thiab 7)
- kev hno koob (saib phab ntawv 5 thiab 7)
- kho kev hnov mob (saib phab ntawv 5 thiab 7).

Nrog koj tus kws kho mob tham seb koj twb sim tej yam twg lawm thiab tej ntawd tau pab li cas.

Tej Kev Xaiv Rau Kev Kho Mob

Kev Tu Yus Tus Kheej

Kev tu yus tus kheej yog ib txoj kev pab tswj kav koj txoj kev kho mob uas tseem ceeb heev. Nws muaj tej kev kho mob uas yus muaj cuab kav ua yus tus kheej. Koj lub hom phiaj yog kom koj rov qab ua neej nyob li qub sai li sai tau.

Txoj kev pab tswj kav koj txoj kev hnov mob yog yam tseem ceeb tshaj plaws uas koj ua tau kom koj yuav zoo mob sai dua.

Nrog koj lub tsev isalas tham seb puas duav tej kev pab tu yus tus kheej. Tej yam kev tu yus tus kheej muaj li:

❑ maj mam ua zog ua es xaws xais

Nov yog tej kev txav tes taw uas pab koj txawj ua ub ua no thiab kom koj tej leeg nqaij muaj zog. Tej yam no muaj xws li txoj kev taug kev, ua luam dej, ua zog ua es xaws xais hauv lub pas dej thiab txav tes taw tai chi.

❑ tso khoom kub los sis sov npuab rau

Cov khoom kub los sis sov uas npuab rau pab ntaus mob vim tej no uas rau koj tej leeg ntshav qhib plho. Nov pab kom tej leeg tau pa ntxiv es thiaj ua rau tej pob qij txha thiab leeg nqaij muag nthas.

Tsuas pub siv khoom kub los sis sov npuab rau txhua ib xuab moos es tso li 15 mus 20 na this xwb. Muab ib txoj phuam huv, uas qhuav nruab nrab koj cov tawv nqaij thiab khoom kub los sis sov. Yog tias qhov chaw ntawd pib caus yaum, qhov no yuav tsis zoo rau koj. Tsis txhob siv khoom kub los sis sov npuab rau ib qho chaw uas muaj ib qho kiav txhab.

❑ nab kuab los sis khoom txias

Nab kuab los sis khoom txias uas npuab rau pab ntaus mob thiab kev o tuaj (phob vog) thaum ua rau tej leeg xa xov loog tas.

Tsuas pub siv naj kuab los sis khoom txias npuab rau txhua ib xuab moos es tso li 15 mus 20 na this xwb. Muab ib txoj phuam huv, uas qhuav nruab nrab koj cov tawv nqaij thiab naj kuab los sis khoom txias.

❑ tshuaj

Tej zaum cov tshuaj uas yuav tom kiab khw yuav pab ntaus koj txoj kev hnov mob. Cov tshuaj no muaj xws li ibuprofen (Advil® los sis Motrin®), aspirin los sis naproxen (Aleve®). Yog tias koj noj tsis tau cov no, cia li noj tshuaj acetaminophen (Tylenol®). Nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej koj pib noj ib yam tshuaj tshiab.

❑ ua pa thiab kom ib ce xoob

Txoj kev xyaum ua pa hlob pab tau kom txhob muaj kev nyuaj siab. Qhov no pab cov ntshav khiav mus rau hauv koj tej leeg nqaij thiab kom lub plawv khiav qeeb me ntsis thiab kom cov ntshav txhob siab. Xyaum ua kom ib ce xoob li qhia tseg no kom yus xis nyob thiab ua rau txoj kev nyuaj siab ploj mus.

❑ kev zaws ib ce

Qhov no pab cov tawv nqaij thiab tej leeg uas pab kom koj lub cev xoob thiab zoo mob zoo nkees thiab xis nyob. Kev zaws ib ce pab ntaus mob, kev ntxhov siab, tej leeg uas ceev thiab kev nyuaj siab.

❑ ua yoga

Qhov no siv kev xam tau, kev ua pa thiab maj mam txav koj lub cev kom koj lub cev thiab paj hlwb yuav xoob zog. Yoga pab kom ntaus mob thiab ua rau tej leeg nqaij muag nthas.

Muaj ob peb hom kev ua yoga. Yog tias txav lub cev ua yoga es ua rau yus hnov ib yam mob tshiab los sis tsis xis nyob, tsum kiag. Nrog koj tus kws kho mob tham txog koj qhov mob ntawd. Tej zaum koj yuav tau pauv koj txoj kev kho mob.

Tej Kev Xaiv Rau Kev Kho Mob (txuas ntxiv mus)

❑ tsaug zog kom txaus

Tsaug zog tsaug kawg nkaus 7 xuab moos txhua hmo. Txoj kev tsaug zog txaus yuav pab koj haj yam feeb meej thaum nruab hnub thiab pab koj lub cev nyiaj tau qhov mob.

❑ txiav txoj kev haus luam yeeb

Tsis txhob siv cov khoom luam yeeb. Tej no ua rau koj lub cev zoo mob qeeb qeeb, ua rau rau koj tswj tsis tau koj qhov mob thiab ua rau lwm txoj kev kho mob tsis pab zoo.

Kev Nyem Tus Txha Caj Qaum

Ib tug kws nyem nrob qaum los sis kws kho mob rau tej pob txha yog cov uas txawj ua kev nyem tus txha caj qaum. Cov kws kho mob rau tej pob txha yeej kho tag nrho ib ce – tsis yog tej chaw uas mob los sis mob laug xwb.

Tus kws kho mob yuav maj mam siv nws ob txhais tes nrhiav tus mob thiab kho tus mob. Tej kev kho mob muaj txoj kev xyab tes taw los sis maj mam nias thiab nyem qhov chaw uas mob. Tej zaum qhov no yuav pab ntaus koj qhov mob thiab ua rau koj lub cev txav tau zoo dua. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav:

- qhia koj seb yuav pauv koj lub neej li cas thiaj kho koj lub cev thiab kev txav cev (kev nqa khoom, ncav tes, thiab sawv thiab pw hauv txaj)
- qhia koj txog tej kev ua zog ua es xaws xais kom xyab tau tes taw zoo thiab pab kho koj tej pob qij txha kom yuav nyob zoo
- qhia txog lwm yam kev kho mob uas pab koj tej leeg nqaij, pob qij txha thiab leeg xa xov ua hauj lwm zoo thiab ntaus mob.

Txoj kev nyem nrob qaum muab siv nrog kev tu yus tus kheej thiab tej zaum yuav ua lwm txoj kev kho mob thiab. Nrog koj tsev isalas tham seb lawv puas duav txoj kev nyem nrob qaum.

Kev Qoj Tes Taw

Tej zaum koj tus kws kho mob yuav hais kom koj mus qoj tes taw. Kev qoj tes taw pab koj txav tau koj lub cev thiab kom xis nyob. Qhov no siv tej kev ua zog ua es xaws xais thiab pauv yus lub neej. Nov yuav pab ntaus koj qhov mob thiab ua rau koj lub cev haj yam muaj zog. Thaum tab tom qoj tes taw, tej zaum koj yuav:

- siv tej kev ua zog ua es xaws xais pab kom tej leeg nqaij muaj zog
- kawm seb yuav pauv yus lub neej li cas kho koj lub cev thiab kev txav cev (kev nqa khoom, ncav tes, thiab sawv thiab pw hauv txaj)
- xyab koj tej leeg nqaij thiab tus txha caj qaum
- txav tes rau ntawm koj cov pob txha thiab tej leeg kom koj haj yam txav tau tes taw
- kawm tej yam uas pab haj yam tswj kav koj qhov mob.

Tej zaum koj yuav ua tej kev ua zog ua es xaws xais tom tsev.

Txoj kev qoj tes taw muab siv nrog kev tu yus tus kheej thiab tej zaum yuav ua lwm txoj kev kho mob thiab.

Nrog koj tsev isalas tham seb lawv puas duav txoj kev qoj tes taw.

Kev Hno Koob

Tej zaum koj tus kws kho mob yuav hais kom koj mus hno koob. Kev hno koob pab kom koj lub cev rov qab muaj dag zog (Qi) xwv kom koj lub cev yuav zoo mob zoo nkees thiab ntaus tau

Tej Kev Xaiv Rau Kev Kho Mob (txuas ntxiv mus)

mob. Qi (yus hais tias “tshi”) yog lub dag zog uas mus thoob plaws koj lub cev. Thaum koj haj yam noj qab nyob zoo, ces qhov Qi ntwis mus zoo.

Thaum hno koob, yuav muab tej rab koob nyias nyias, uas huv maj mam tso hauv koj cov tawv nqaij. Cov koob no uas rau qhov Qi nyob sib txig, thiaj ua rau yus tsis hnov mob.

Txoj kev hno koob muab siv nrog kev tu yus tus kheej thiab tej zaum yuav ua lwm txoj kev kho mob thiab. Nrog koj tsev isalas tham seb lawv puas duav txoj kev hno koob.

Kho Kev Hnov Mob

Tej kev pab xyaum kho mob thiab cov hoob kawm yuav qhia koj seb yuav ua li cas thiaj ntaus txoj kev hnov mob, kom tsis txhob

siv los sis tsum txoj kev siv cov tshuaj yeeb, kom tsis txhob raug phais thiab pab koj rov qab ua neej nyob li qub. Muaj tej kev xaiv no:

- ua zog ua es xaws xais hauv ib lub pas dej sov thiab saum av
- ntsuam xav, ntaus tai chi thiab ua yoga
- tej yam uas pab yus nyiaj tau kev hnov mob thiab lwm yam teeb meem zoo li tsaug zog tsis tau, muaj kev nyuaj siab, kev txhawj xeeb thiab kev kho siab
- yuav ua li cas thiaj tsis tas siv cov tshuaj yeeb.

Tej zaum yuav muab tej kev pab no rau ib pawg neeg los sis rau ib tug neeg xwb los tau.

Tej Kev Pab thiab Xwm Txheej

	Tej Kev Pab	Tej Kev Xwm Txheej
Kev Tu Yus Tus Kheej	<ul style="list-style-type: none"> ■ kev ntaus mob ntev mus los sis rau ib pliag ■ haj yam pab rau koj txoj kev kho mob ■ tsis raug phais los sis siv tshuaj uas kws kho mob sau ■ pab koj lub cev zoo mob zoo nkees thiab rov qab nyob zoo (pab kom lub cev tau pa, kom tsis txhob o tuaj, thiab ua rau tej leeg muag nthas) ■ pab koj haj yam muaj cuab kav txav tau tes taw ■ tso khoom hauv yus roj ntshav (uas pab koj lub cev ntaus mob) ■ mam li pib muab kho thaum twg pib hnov mob ■ tej zaum yuav tiv thaiv kom txhob hnov mob dua ■ tej zaum yuav tiv thaiv los sis ntau mob ntev mus ■ yuav zoo mob zoo nkees sai dua ■ koj kho tau koj kev mob koj tus kheej 	<ul style="list-style-type: none"> ■ txoj kev ntaus mob uas tsis thwj los sis sib tawm tsam yog tias koj tsis tau qhia koj tus kws kho mob txog tej kev tu yus tus kheej uas koj tab tom ua ■ raug mob thaum tab tom tu yus tus kheej tsis yog los sis tsis muaj kev cob qhia zoo
Kev Nyem Tus Txha Caj Qaum	<ul style="list-style-type: none"> ■ kev ntaus mob ntev mus los sis rau ib pliag ■ haj yam pab rau koj txoj kev kho mob ■ tsis raug phais los sis siv tshuaj uas kws kho mob sau ■ pab koj lub paj hlwb thiab lub cev txawj kho nws tus kheej kom zoo ■ pab koj haj yam muaj cuab kav txav tau tes taw ■ tso khoom hauv yus roj ntshav ■ kawm tej kev pab kho yus lub cev thiab tswj kav koj txoj kev hnov mob ■ tej zaum yuav kho lub nrob qaum kom ncaj 	<ul style="list-style-type: none"> ■ txoj kev ntaus mob uas tsis thwj los sis sib tawm tsam yog tias koj tsis tau qhia koj tus kws kho mob hais tias koj tab tom ua li no. <p>Tseem ceeb heev kom koj yuav nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej koj pib los sis pauv seb noj ntau npaum li cas hais txog vitamees los sis tshuaj ntsuab los sis lwm yam khoom noj.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ kev mob uas kav ib pliag (hnov mob, nkees los sis mob) ntawm qhov chaw uas muab kho los sis deb ntawm qhov chaw uas muab kho

Tej Kev Pab thiab Xwm Txheej (txuas ntxiv mus)

	Tej Kev Pab	Tej Kev Xwm Txheej
Kev Qoj Tes Taw	<ul style="list-style-type: none"> ■ kev ntaus mob ntev mus los sis rau ib pliag ■ haj yam pab rau koj txoj kev kho mob ■ tsis raug phais los sis siv tshuaj uas kws kho mob sau ■ pab koj lub cev (muaj tej leeg uas muaj zog thiab ua rau koj lub plawv dhia ceev me ntsis thiab cov ntshav khiav zoo) ■ pab koj haj yam muaj cuab kav txav tau tes taw ■ tso khoom hauv yus roj ntshav ■ kawm tej kev pab kho yus lub cev thiab tswj kav koj txoj kev hnov mob ■ haj yam ua tau yus tus kheej thiab muaj kev puaj phais thaum ua tej yam txhua hnuv ■ yuav ua kev kho mob uas zoo rau koj 	<ul style="list-style-type: none"> ■ txoj kev ntaus mob uas tsis thwj los sis sib tawm tsam yog tias koj tsis tau qhia koj tus kws kho mob hais tias koj tab tom ua li no ■ nkees los sis mob ib ce ■ haj yam hnov mob rau ib pliag
Kev Hno Koob	<ul style="list-style-type: none"> ■ kev ntaus mob ntev mus los sis rau ib pliag ■ tsis raug phais los sis siv tshuaj uas kws kho mob sau ■ pab koj lub paj hlwb thiab lub cev txawj kho nws tus kheej kom zoo (ntaus txoj kev nyuaj siab hauv koj lub cev thiab pab koj lub paj hlwb nyob tswm xeeb) ■ tso khoom hauv yus roj ntshav ■ yuav ua kev kho mob uas zoo rau koj 	<ul style="list-style-type: none"> ■ txoj kev ntaus mob uas tsis thwj los sis sib tawm tsam yog tias koj tsis tau qhia koj tus kws kho mob hais tias koj tab tom ua li no. <p>Tseem ceeb heev kom koj yuav nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej koj pib los sis pauv seb noj ntau npaum li cas hais txog vitamees los sis tshuaj ntsuab los sis lwm yam khoom noj.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ qhov chaw hno koob caus yaum ib pliag, sov los sis mob me ntsis
Kho Kev Hnov Mob	<ul style="list-style-type: none"> ■ kev ntaus mob ntev mus ■ haj yam muaj cuab kav ua neej nyob ■ haj yam muaj siab loj tswj kav kev hnov mob tsis tas siv tshuaj yeeb los sis raug phais ■ haj yam nyob zoo thiab tsaug zog zoo 	<ul style="list-style-type: none"> ■ tsis tau tag nrho kev kho mob los sis tau tej yam uas tsis sib haum yog hais tias koj tsis qhia koj cov kws kho mob seb koj ua qhov no ■ haj yam hnov mob rau ib ntus ■ ib txhia qhov chaw tuav pov hwm them nqi kho mob tsis kam duav qhov no

Muab Tej Kev Kuaj Sib Piv

Khij lub npov rau tej yam tseem ceeb uas koj xav ua kom pab koj muab tej kev xaiv sib piv.

Kev Tu Yus Tus Kheej	Kev Nyem Tus Txha Caj Qaum	Kev Qoj Tes Taw
<input type="checkbox"/> koj kho tau koj kev mob koj tus kheej	<input type="checkbox"/> ntsib ib tug kws kho mob. Pauv tej yam hauv koj lub neej thiab thiab sim ua tej kev ua zog ua es xaws xais yus tus kheej.	<input type="checkbox"/> ntsib ib tug kws kho mob. Pauv tej yam hauv koj lub neej thiab thiab sim ua tej kev ua zog ua es xaws xais yus tus kheej.
<input type="checkbox"/> mam li pib muab kho thaum twg pib hnov mob	<input type="checkbox"/> yuav pib tsis tau kev kho mob rau ntau hnuv tom qab pib hnov mob	<input type="checkbox"/> yuav pib tsis tau kev kho mob rau ntau hnuv tom qab pib hnov mob
<input type="checkbox"/> ua tau kev kho mob ntau npaum li yus xav tau thaum nruab hnuv	<input type="checkbox"/> mus ntsib kws nyem nrob qaum hauv tej yam koj niaj hnuv ua	<input type="checkbox"/> mus ntsib kws qoj tes taw hauv tej yam koj niaj hnuv ua
<input type="checkbox"/> yuav siv tau kev tu yus tus kheej thaum twg xav tau ua ntej thiab tom qab koj qhov hnov mob tswj tau zoo	<input type="checkbox"/> feem ntau yuav mus ntsib kws nyem nrob qaum pes tsawg zaus pab tswj kav koj qhov kev hnov mob thiab tej zaum yuav mus ntsib kws nyem nrob qaum thaum twg xav tau tom qab tswj kav tau koj qhov kev hnov mob lawm	<input type="checkbox"/> feem ntau yuav mus ntsib kws qoj tes taw pes tsawg zaus pab tswj kav koj qhov kev hnov mob
<input type="checkbox"/> siv tau tshuaj uas yuav tom kiab khw	<input type="checkbox"/> noj tau cov vitamees, tshuaj ntsuab los sis tshuaj uas ib txwm muaj, los sis ob yam tib si	<input type="checkbox"/> tsis siv tshuaj

_____ = Tag nrho

_____ = Tag nrho

_____ = Tag nrho

Suav seb koj khij pes tsawg lub npov. Tej yam uas khij ntau tshaj ces tej zaum yog tej yam uas yuav zoo tshaj plaws rau koj.

Muab Tej Kev Kuaj Sib Piv (txuas ntxiv mus)

Khij lub npov rau tej yam tseem ceeb uas koj xav ua kom pab koj muab tej kev xaiv sib piv.

Kev Hno Koob	Kho Kev Hnov Mob
<input type="checkbox"/> ntsib ib tug kws kho mob	<input type="checkbox"/> sab laj nrog ib pawg neeg kho mob uas yuav qhia koj txog tej yam uas yuav pab koj tswj kav koj txoj kev hnov mob
<input type="checkbox"/> yuav pib tsis tau kev kho mob rau ntau hnuv tom qab pib hnov mob	<input type="checkbox"/> tej zaum yuav tsis pib kho mob mus txog ntau hli tom qab koj pib hnov mob
<input type="checkbox"/> mus ntsib kws hno koob hauv tej yam koj niaj hnuv ua	<input type="checkbox"/> tau kev kuaj xyuas txhua hnuv uas yuav pab koj ua tau neej nyob zoo
<input type="checkbox"/> feem ntau yuav mus ntsib kws hno koob pes tsawg zaus pab tswj kav koj qhov kev hnov mob thiab tej zaum yuav mus ntsib kws hno koob thaum twg xav tau tom qab tswj kav tau koj qhov kev hnov mob lawm	<input type="checkbox"/> pom zoo rau kev kuaj xyuas tom qab txais kev kho mob es tuaj ib zaug tauj ib hlis rau 4 lub hlis
<input type="checkbox"/> noj tau cov vitamees, tshuaj ntsuab los sis tshuaj uas ib txwm muaj, los sis ob yam tib si	<input type="checkbox"/> siv tau tej yam tshuaj uas tsis yog tshuaj yeeb

_____ = Tag nrho

_____ = Tag nrho

Suav seb koj khij pes tsawg lub npov. Tej yam uas khij ntau tshaj ces tej zaum yog tej yam uas yuav zoo tshaj plaws rau koj.

Daim ntawv: Koj Tej Kev Pab Ntaus Mob Yav Tas Los Lawm

Tau siv tej yam kev pab twg?	Thaum twg thiab koj tau siv ntev npaum li cas?	Tej ntawd tau pab ntau npaum li cas?

Allina Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

Allina Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-506-4595.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-506-4595.

Hmong: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-877-506-4595.



allinahealth.org