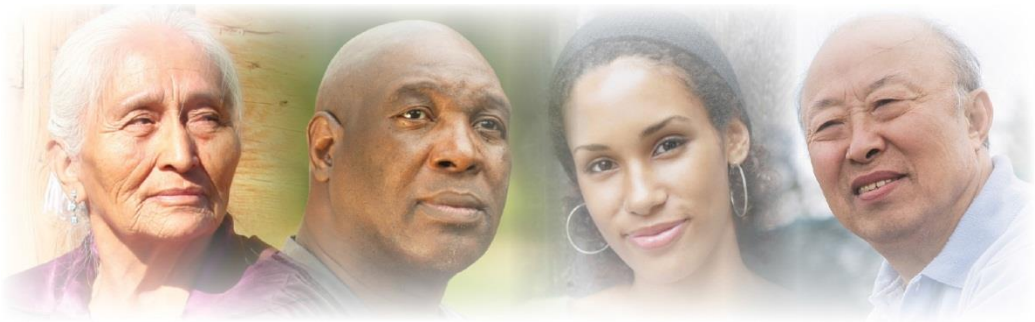

Kiểm Soát Tình Trạng Đau Mạn Tính

Quý vị nên biết những gì về tình trạng đau của mình?

Tình trạng đau rất phức tạp. Nó có thể khác nhau rất nhiều giữa người này với người khác, ngay cả giữa những người có vẻ có cùng loại tổn thương hoặc bệnh tật. Nó có thể phát sinh từ nhiều nguồn khác nhau, như vấn đề về đầu gối, bệnh gút hoặc tình trạng tự miễn như bệnh lupus.

Quý vị có thể làm gì để kiểm soát tình trạng đau của mình?

- Tập thể dục vừa phải khi có thể. Đi bộ mỗi ngày có thể giúp kiểm soát nhiều tình trạng đau.
- Duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. Tăng cân làm gia tăng áp lực lên khớp và các bộ phận khác của cơ thể. Hãy cố gắng ăn ít chất béo và đường hơn, ăn thêm trái cây và rau củ.
- Hòa mình với gia đình và bạn bè. Chơi bài hoặc chơi các trò chơi trên bàn có thể giúp giữ cho tâm trí của quý vị không nghĩ đến sự đau đớn và việc ở cùng với những người khác nhắc nhở rằng quý vị không cô đơn.

Tìm hiểu thêm!

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (thuộc Viện Y Tế Quốc Gia) có thông tin **miễn phí** và dễ đọc về kiểm soát tình trạng đau. Tải về hoặc yêu cầu thông tin về những chủ đề này và các chủ đề khác tại http://www.niams.nih.gov/multicultural/ hoặc gọi đến số điện thoại miễn phí **877–226–4267** (TTY: 301–565–2966).

- Đau Lưng: Thông Tin Nhanh Dễ Đọc
- Đau: Hi Vọng Trong Suốt Nghiên Cứu (Viện Quốc Gia về Rối Loạn Thần Kinh và Đột Quỵ)
- Đau: Quý Vị Có Thể Nhận Trợ Giúp (Viện Người Cao Tuổi Quốc Gia)
- Rối Loạn Khớp Thái Dương-Hàm và Cơ (Viện Nghiên Cứu Quốc Gia về Nha Khoa, Sọ và Mặt)

NIH National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases