

การจัดการความปวดแบบผสมผสาน: การตั้งเป้าหมายระดับความปวดหลังผ่าตัด  
Multimodal Pain Management: Goal setting for Postoperative Pain

บทความวิชาการ (Academic article)

Corresponding author E-mail: jutarut@bcnsprnw.ac.th

(Received: March 5, 2019; Revised: June 3, 2019;

Accepted: July 25, 2019)

จตุรรัตน์ สว่างชัย พย.ม. (Jutarut Saeangchai, MNS)<sup>1</sup>

ชุลีพร ปิยสุทธิ พย.ด. (Chuleeporn Piyasut, Ph.D.)<sup>2</sup>

ศิริพร แก้วกุลพัฒน์ พย.ม. (SiripornKaewkulpat, MNS)<sup>3</sup>

บทคัดย่อ

บทความนี้ มุ่งเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความปวดแบบผสมผสานเพราะความปวดหลังผ่าตัด เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความไม่สุขสบายและทุกข์ทรมาน ความปวดหลังผ่าตัดเคยถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นแน่นอนและต้องอดทน แต่ปัจจุบันทัศนคติในเรื่องนี้ได้เปลี่ยนไปโดยมองว่าความปวดหลังผ่าตัดเป็นเรื่องจัดการได้และเป็นสิ่งที่ควรทำเพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันภาวะแทรกซ้อน และลดระยะเวลาของการนอนโรงพยาบาล วิธีการจัดการความปวดที่นิยมในปัจจุบันคือการจัดการความปวดแบบผสมผสานโดยใช้ยาควบคุมความปวดร่วมกันหลายชนิด รวมทั้งใช้วิธีการจัดการความปวดแบบไม่ใช้ยาอื่น ๆ ร่วมด้วย เพื่อเสริมฤทธิ์การระงับปวด ลดปริมาณการใช้ยาและลดผลข้างเคียงของยา การตั้งเป้าหมายระดับความปวดหลังผ่าตัดจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งของการจัดการความปวด ซึ่งเป็นบทบาทอิสระที่พยาบาลเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมวางแผนและมีพันธะสัญญาในการจัดการความปวดร่วมกัน โดยการตั้งเป้าหมายระดับความปวดหลังผ่าตัดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการคิดที่ผู้ป่วยกำหนดขึ้น เพื่อช่วยให้สามารถนำความคิดของตนเองมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดอาการปวดให้อยู่ระดับที่ตนเองยอมรับได้และเกิดผลลัพธ์ดีหลังการผ่าตัด

**คำสำคัญ:** ความปวดหลังผ่าตัด, การจัดการความปวดแบบผสมผสาน, การตั้งเป้าหมายระดับความปวดหลังผ่าตัด

ABSTARCT

The aim of this article is to present a concept of multimodal pain management. Pain causes discomfort and suffering that requires the proper steps to be monitored and treated.

1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์  
Boromarajonani College of Nursing, Sawanpracharak Nakhon Sawan

2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์  
Boromarajonani College of Nursing, Sawanpracharak Nakhon Sawan

3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์  
Boromarajonani College of Nursing, Sawanpracharak Nakhon Sawan

อีเมล: jutarut@bcnsprnw.ac.th

E-mail: jutarut@bcnsprnw.ac.th

อีเมล: chuleeporn@bcnsprnw.ac.th

E-mail: chuleeporn@bcnsprnw.ac.th

อีเมล: siriporn@bcnsprnw.ac.th

E-mail: siriporn@bcnsprnw.ac.th

However, in traditional Thai culture, it was believed that post-operative pain was an inevitable symptom which everyone had to be patient and wait until the pain subsided. Nowadays, the concept of pain management has been changed. Pain is a very important symptom that should be concerned and properly managed to promote a patient's quality of life, prevent complications, and reduce the length of stay in the hospital. In a multimodal pain managing approach, multiple drug use, integrated with other non-pharmacology treatments, is one of the most preferable protocols for effectively managing pain and reducing unpleasant side effects. A goal setting for postoperative pain, a non-pharmacological approach would be a patient managing their expectations for the pain through setting individual goals for the pain management process. This means that the patient can effectively pre-determine their mental state to self-manage their post-operative pain levels. This activity shows nursing autonomy to provide the best care for the patients since each patient is unique in his or her own perception of pain, as well as different in dealing with pain. Therefore, individual goal setting will direct how the patient will be responsible for preferable and acceptable pain management toward the ultimate outcome.

**Keywords:** Postoperative Pain, Multimodal Pain Management, Goal Setting for Postoperative Pain

## บทนำ

ความปวดหลังผ่าตัดเป็นความปวดชนิดเฉียบพลันที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยหลังผ่าตัดอย่างแน่นอน (Hinkle & Cheever, 2018) ความปวดหลังผ่าตัดเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผ่าตัดใหญ่ที่ใช้เวลาผ่าตัดนาน เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวร่างกายและการหายใจ ความปวดที่เกิดขึ้นนับเป็นขั้นตอนปกติของการรักษาและเป็นสิ่งที่ต้องอดทน สมาคมการศึกษาเรื่องความปวดนานาชาติ (International Association for the Study of Pain) กำหนดให้ปี พ.ศ.2560 เป็นปีสากลแห่งการต่อต้านความปวดหลังการผ่าตัด (Global year

against pain after surgery) โดยมีแนวคิดที่ว่าความปวดหลังผ่าตัดสามารถจัดการได้ และควรมีการวางแผนล่วงหน้าโดยใช้การจัดการความปวดแบบผสมผสาน (Multimodal Pain Management) เป็นการจัดการความเจ็บปวดแบบใช้ยาและไม่ใช้ยา ควบคุมความปวดด้วยการใช้ยาหลายๆ กลุ่มร่วมกัน (multimodal analgesia) ร่วมกับวิธีการไม่ใช้ยา (IASP, 2017) ซึ่งในปัจจุบันมีวิธีการควบคุมความปวดอย่างหลากหลาย เช่น การฝังเข็ม (Acupuncture) การระงับความปวดจากการกระตุ้นปลายประสาท (Transcutaneous electric nerve stimulation: TENS) การกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า การกำหนดลมหายใจ การใช้สมาธิ