

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you

管理 慢性疼痛

掌控人生，品質生活



掌控人生， 健康生活

目錄

您的疼痛程度？	2
疼痛治療的目標	3
治療方法	4
所有藥物來自相同的 醫療團隊和藥房	4
疼痛管理協議	5
尿液藥物篩檢	6
鴉片類藥物安全	6
納洛酮	7
管理慢性疼痛的方法	8
服藥單	11



您的疼痛程度？

1. 哪一個數字最能描述您上週的平均疼痛程度：

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不疼

疼到
無法想像

2. 哪一個數字最能描述過去一週疼痛妨礙您享受生活的程度？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不妨礙

一直妨礙

3. 哪一個數字最能描述過去一週疼痛妨礙您進行日常活動？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不妨礙

一直妨礙



疼痛治療的目標

您並非孤軍作戰！慢性疼痛是一個非常普遍的健康問題。

您與您的初級護理團隊在治療您的疼痛方面是合作夥伴。為了使您與護理團隊的合作夥伴關係發揮作用，經常與他們溝通很重要。

對疼痛進行治療可以協助您恢復正常的日常活動。您和您的醫療團隊需要就您的日常活動情況進行討論。然後，您將制定一個個人治療計劃來幫助您達成目標。

切記，大部份的慢性疼痛無法完全消失。但是有許多治療方法可以協助您管理慢性疼痛讓您过上充實的生活。

治療

管理疼痛的方法有很多種。其中一些為藥物治療，而另外一些則不是。多數人發現，多種療法結合使用效果最佳。

對一個人有效的療法對另一個人不一定有效。每個人的疼痛及其療法不盡相同。治療慢性疼痛的首要問題是找到最有效、最安全的療法。

所有藥物 來自相同的 醫療團隊和藥房

藥物通常起治療作用，但如果藥量出錯，亦會傷身。藥物間的不良反應（稱為藥物相互作用），亦會給身體帶來危險。因此，所有的處方最好是由同一個醫療團隊開具，並只讓一間藥房根據這些處方配藥。

並且，在同一間藥房開藥亦可以使藥劑師檢查藥物相互作用以及重疊率。即當您所服用的兩種藥物中含有相同的成分時，該藥方可能對您造成傷害。

許多醫療團隊要求患者簽訂疼痛協議。同意不從其他醫生處或急診室獲取鴉片類藥物。



疼痛管理協議

在使用鴉片類藥物時，患者承擔重大責任。透過藥物管理疼痛的部份責任即是瞭解藥物及控制您的行為。這就是「自我管理」。

疼痛管理協議治療計劃的一張表格。這份計畫由您和您的醫療團隊共同決定。該計畫亦列出了您同意的所有規則。您與您的醫療團隊同時閱讀此表，並分別簽名。簽署本協議，即表示雙方同意遵守本協議。

協議描述了您對您的醫療團隊的期望，以及您的醫療團隊對您的期望。多數醫療團隊有一套您需要遵守的通用規則，如：按時赴診、按處方服用藥物、僅從一名醫生處拿藥、避免服用街售藥物和不要求提前重新配藥。本協議亦說明了您違反協議事項的後果。

透過與您的醫療團隊簽署疼痛協議，雙方將溝通、信任和誠實的承諾落實在紙面上。



尿液藥物篩檢

如果已給您開具治療疼痛的藥物，您的醫療團隊可能為您安排一次尿液藥物篩檢。這並不是因為認為您存在藥物濫用問題，而只是診所的一項標準程序。

為什麼？因為您的提供者團隊需要知道藥物對您是否安全。

無一例外！為安全起見，每個人都必須接受尿液篩檢。您的安全是治療最重要的一部份。這些篩檢結果作為病歷的一部份，保密處理。

鴉片類藥物安全

醫生通常開具鴉片類止痛藥治療慢性疼痛。這種藥物帶來益處，亦存在風險。許多服用鴉片類藥物的人都出現了副作用。

準確無誤地遵循使用說明很重要。服用過量的鴉片類藥物或將鴉片類藥物與酒精、感冒藥或街售藥物一起服用，可能導致呼吸停止或死亡。

一些副作用包括：

- 便秘
- 性慾低下
- 身體發癢
- 頭痛
- 口乾
- 噁心
- 感覺極其疲勞



多數副作用會在一段時間後好轉。如果每天服用止痛藥，大多數人亦需要服用藥物或採用自然療法來治療便秘。

鴉片類藥物亦有可能引起不良反應，導致呼吸緩慢甚至停止。服藥當天如果您的身體無法承受鴉片類藥物，就可能發生這種情況。

為防止意外服用過量鴉片類藥物：

- 不要將鴉片類藥物與酒精、苯二氮平類藥物 (阿普唑侖、勞拉西泮、氯硝西泮、安定)，或容易使人犯困的藥物混用。
- 如果您漏服或改變用藥劑量，感覺不適或開始新的藥物治療時，請格外小心。



納洛酮

如果您在服用強效止痛藥，請向您的醫生索要納洛酮。納洛酮是一種噴鼻式解毒藥。在您由於服用這些治療疼痛性藥物而感到瞌睡或無法被叫醒時，應使用此藥。這是保護您與家人安全的一種重要方法。要了解更多資訊，請詢問您的醫生。

要獲取更多資訊和視訊，請造訪：

www.prescribetoprevent.org



管理慢性疼痛的方法

服用藥物只是管理慢性疼痛的方法之一。許多人亦採用其他治療方法。這包括運動 (慢慢開始)，獲取精神安慰或治療和學會處理壓力。

- **針灸**是一種中醫療法。即將很細的針刺入身體的某些穴位。目的在於改變身體的能量流使其能夠自愈。
- **意象導引**類似一種輕鬆的遐想。即閉上眼睛並在腦海中遐想畫面，來幫您放鬆。您可以調用您的所有感官。您可能會想到以前令您快樂的地方或活動。
- **按摩**有助於減輕疼痛，緩解疲勞。即用手按、揉、捏身體部位。按摩也可以加快血液流動。
- **冥想**有助於放鬆身體，安定心神。冥想可以協助緩解疼痛、憂愁、壓力或抑鬱。冥想時，集中注意力於一個字或詞、一個物體，或您的呼吸。您可以坐著、躺下，或走動。冥想的目的是對外界的想法或情感保持開放態度。當它們進入身體時，接受它們，然後再慢慢將注意力帶回到正常的呼吸中。



- **有意放鬆**透過消除肌肉緊張來減少疼痛。可有助於睡眠、管理疼痛和讓您更有精力。常用方法是製造視覺焦點 (盯住某物)、呼吸和肌肉緊張 (吸氣時緊繃肌肉，呼氣時放鬆肌肉)，以及專注於一個物體時放慢呼吸。
- **物理療法和身體活動**。運動可以協助增強體質、增加活動量和減少疼痛。步行是一種極好的運動方式，可以使您保持強健和靈活，亦有利於改善疼痛。
- **靈氣**。是一種能量療法，治療者將手放在患者身上或靠近患者。其目的是傳遞稱作「氣」的能量。
- **太極**。是一種專注於呼吸和意識的鍛鍊，一整套動作緩慢、輕柔。
- **瑜伽**。將注意力集中在呼吸方面的伸展動作和姿勢。有多種瑜伽形式。
- **疼痛支援小組**。小組可以提供支援、社區、與他人聯絡，以及疼痛管理和生活技能方面的指導。
- **注射**。注射類固醇注射劑可以短期緩解某種疼痛。





- 外科手術。並不是最常見的治療方法，只有在其他治療方案無效的情況下才會選擇此種治療方法。
- 藥物治療。神經阻滯、非甾體類消炎藥以及鴉片類藥物可以緩解疼痛。

有關這些服務的更多資訊，請詢問您的醫生。
 您可以自己進行一些嘗試。至於其他療法，您需要看專科醫生。
 三藩市有很多免費和低價的選項。造訪 www.sfhp.org 獲取當地資源清單。



列出您的所有藥物

1	藥物名稱： 開藥醫生：
2	藥物名稱： 開藥醫生：
3	藥物名稱： 開藥醫生：
4	藥物名稱： 開藥醫生：
5	藥物名稱： 開藥醫生：
6	藥物名稱： 開藥醫生：
7	藥物名稱： 開藥醫生：
8	藥物名稱： 開藥醫生：
9	藥物名稱： 開藥醫生：
10	藥物名稱： 開藥醫生：

