

管理慢性痛症

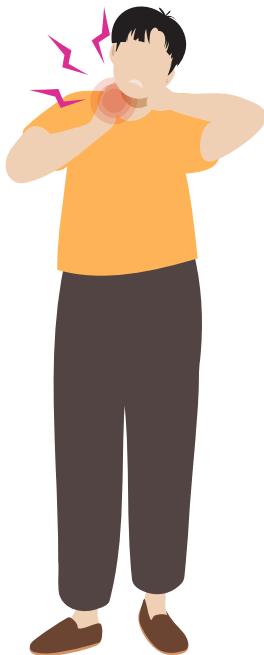
何謂慢性痛症？

慢性痛症是持續時間達 3 個月或更長的疼痛。疼痛可能一直存在，或者可能反複出現。痛症可能發生在身體的任何部位，而且成因眾多。

任何人都有可能患上慢性痛症。在 U.S.，大約每 5 個成年人便有 1 個患有慢性痛症並尋求治療。



慢性痛症是什麼感覺？



身體患有慢性痛症時，可能會感到：

- | | |
|-------|------|
| • 疼痛 | • 刺痛 |
| • 灼燒感 | • 抽痛 |
| • 僵硬 | • 捏痛 |

疼痛可能很輕微，亦可能極為痛苦，甚至會妨礙您的日常活動，如工作、與朋友相處或個人護理。

慢性痛症可影響您的情緒，並可能導致：

- | | |
|--------------|------------|
| • 焦慮 | • 失眠（難以入睡） |
| • 抑鬱症 | • 情緒波動 |
| • 疲憊（經常感到疲倦） | |

慢性痛症有什麼成因？

出現慢性痛症的原因有很多，例如，有：

- 慢性疾病（如關節炎或癌症）
- 自體免疫疾病（如狼瘡）
- 新傷或舊患

有時，非常高的血糖（如糖尿病）會損害神經並引起慢性痛症。也有些情況下，慢性痛症的成因並不明確。一些人即使過去從未受傷或患病，亦會患上慢性痛症。

您的疼痛是怎樣的？

慢性痛症可能會影響您生活的許多方面。請使用以下量表評估您過去一個星期的疼痛感。圈出最能描述您感受的號碼，表示「沒有疼痛」，表示「從未有過如此疼痛」。



1. 哪一個數字／表情圖最能描述您過去一星期的感受？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. 哪一個數字／表情圖最能描述過去一星期的疼痛有多麼妨礙您享受生活？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. 哪一個數字／表情圖最能描述疼痛有多麼妨礙您進行日常活動？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

治療慢性痛症的方法

您可以嘗試多種治療方法來控制痛症。口服止痛藥物能夠減輕炎症、放鬆肌肉或鎮靜神經。也有些乳霜和啫喱能夠減輕炎症，或者麻痺身體的疼痛部位。

另有許多其他非藥物類的選項，可能助您減輕疼痛。人們常常嘗試混合採用多種治療方法，以期緩解疼痛。治療選項可能包括：

• **針灸**：一種中醫療法。醫生會用細針從您身體的某些部位插入皮膚。目的在於改變身體的能量流動，使其能夠自癒。

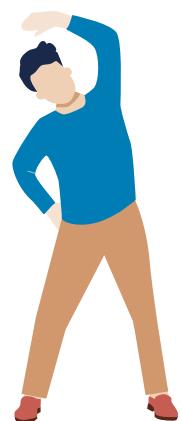
• **運動**：有助您保持強壯和靈活。請與您的主治醫生* (PCP) 討論您適合進行哪類運動，以及多少運動量合適。如需進一步了解，請參閱 SFHP 醫療與健康中的 [增加運動量](#) 頁面。

• **意象導引**：閉上眼睛並在腦海中遐想畫面，從而令精神放鬆。以輕鬆的姿勢坐下，想像令您快樂的地方或活動。

- **熱療或冷療**：用熱力（如暖水壺、暖水浴/淋浴等）或冰冷感（如冰袋）緩解疼痛。

- **按摩**：按壓、揉搓、揉捏身體的各個部位。這還可以加快血液流動。

- **冥想**：有助於放鬆身體，安定心神。冥想時，集中注意力於自己的呼吸、某個物體、某個字或詞語上。您可以坐著、躺下，或走動。您可以使用網上工具或智能電話應用程式，如 Insight Timer。請前往 insighttimer.com，參加由世界各地導師主持的免費指導冥想環節及工作坊。



治療慢性痛症的方法（續）

- **有意識的放鬆**：有助消除肌肉緊張。可有助於睡眠、控制壓力和讓您更有精力。嘗試將注意力集中於某個物體，並慢慢呼吸。您可以嘗試在收緊肌肉時吸氣，放鬆肌肉時呼氣。
- **疼痛支援小組**：設有社群，並會提供有關如何管理疼痛感的教育。
- **物理治療**：醫生將協助您進行運動，以增強體力、增加運動量和減輕疼痛。SFHP 承保某些類型的物理治療。請與您的 PCP 討論，進一步了解就醫治慢性痛症尋求物理治療的詳情。



- **太極**：一系列緩慢、輕柔的動作，注重呼吸和意念。

- **瑜伽和普拉提**：糅合拉伸動作和身體姿勢，注重呼吸。瑜伽和普拉提有多種類型，適合各個年齡層和各種體型的人。



請前往 sfhp.org/zh/wellness 尋找網上或您所在地區附近的健康課程。



*您的主診治醫生 (PCP) 是您的主要醫生或醫療保健提供者，協助您保持健康並處理您的醫療照護問題。

有時，人們會認為如阿片類藥物的強效止痛藥是最佳選擇。然而，阿片類藥物未必安全，並且往往僅用於：

- 癌症
- 自體免疫疾病
- 手術後
- 姑息治療（為患有晚期心臟衰竭等嚴重疾病的人士提供的持續治療）
- 寧養護理（讓人在臨終時感到舒適、無痛苦）

SFHP 的福利

請諮詢您的 PCP，了解您可以獲取哪些服務以便管理疼痛。如果是醫療上必需的，您可免費獲得某些服務。若您有興趣享用以下服務，請告知您的主治醫生 PCP：

- 針灸
- 物理療法



詳情請瀏覽

sfhp.org/mc/benefits



詳情請瀏覽

sfhp.org/zh/careplus-benefits



您的醫療保健團隊

請務必從同一個醫療保健團隊和同一間藥房獲取您所有的處方藥物。您的團隊可以是：

- 您的 PCP
- 疼痛管理專家
- 其他服務提供者，如物理治療師

當您只採用同一個保健團隊和同一個藥房時，他們可以確保您有服用正確的藥物。有些藥物一起使用時會效果不佳（稱為藥物相互作用）。有時，如果透過 2 種不同藥物攝取過多某種成分，可能會損害您的健康。

您的保健團隊可確保您的所有藥物均可以一同服用，而不會構成危險。服用藥物或混合服用藥物可能會影響您的視力、注意力持續時間和反應時間，並有可能令您無法安全駕駛或操作機械。如對所服用的藥物有任何疑問，請諮詢

您的藥劑師或 PCP。詳情請瀏覽 [FDA](#) 的網站。

疼痛管理協議

如果您和保健團隊決定您需要服用阿片類藥物，您可能需要簽署一份疼痛管理協議。疼痛管理協議是一份合約，當中會解釋：

- 您的治療計劃
- 您對醫療保健團隊的期望
- 醫療保健團隊對您的期望
- 您同意的規則



大多數疼痛管理協議均會採用同一套規則，例如：

- 約診後必須赴約
- 定期檢驗尿液
- 以正確方式服藥
- 只從同一個醫療保健團隊獲取藥物
- 避免使用非法或「街頭」藥物
- 只可按時補充藥物

此疼痛管理協議有助您以互信並負責任的方式與醫療保健團隊合作。您的醫療保健團隊也會簽署表格。



阿片類藥物安全

副作用和用藥過量

治療疼痛時處方阿片類藥物可能會有幫助，但亦可能伴隨風險。許多服用阿片類藥物的人都會出現副作用。

一些常見的副作用包括：

- 性慾低下
- 便秘（無法排便）
- 瘋癲
- 頭痛
- 口乾
- 胃部不適
- 感覺極其疲勞



多數副作用會在一段時間後好轉。如果您服用阿片類藥物時便秘，您可能需要服用瀉藥和大便軟化劑等藥物，或採用自然療法（如喝果汁），以促進排便。如您服用阿片類藥物後出現任何副作用，請諮詢您的 PCP。

阿片類藥物亦有可能引致不良反應，使您的呼吸變慢甚至停止。如果服藥當天您的身體無法承受阿片類藥物，便可能發生這種情況。這有可能導致用藥過量甚至死亡。

即使按處方服用阿片類藥物，也可能發生用藥過量。如果阿片類藥物被誤用、濫用或與其他可引起睡意的藥物或物質一同服用，風險更會增加。

用藥過量安全指引

CDC 建議，如果您服用處方阿片類藥物，您應只獲取仍能對您有所幫助的最低劑量，而且服用時間應為最短。如果您的保健團隊給您開了阿片類藥物，請積極提問，以便您徹底了解自己的治療計劃。您可以詢問如何服用、何時服用以及何時停止服用。



為防止服用過量阿片類藥物：

- 不要將阿片類藥物與會產生睡意的酒精或藥物混合服用，例如用於治療感冒的成藥或含有抗組織胺的抗敏感成藥（例如 Vicks NyQuil 或 Tylenol Cold）或其他處方藥物，如苯二氮平類藥物（「苯平類藥物」，如 Xanax、Ativan、Klonopin、Valium）。
- 如果您漏吃或改變任何阿片類藥物用藥劑量、感覺不適或開始任何新的藥物治療，請格外小心。

用藥過量安全指引（續）

了解阿片類藥物用藥過量的跡象

- 呼吸緩慢、呼吸困難或停止
- 窒息或發出咕嚕聲
- 面色蒼白或濕冷
- 指甲和嘴唇變藍或紫黑
- 對於膚色較淺的人，膚色可能會泛起藍紫色；對於膚色較深的人，皮膚可能會呈現灰色或變得灰白
- 身體麻痺
- 失去意識
- 脈搏（心跳）緩慢、不規則，或完全感覺不到
- 瞳孔縮小
- 對外部聲音或觸感沒有反應

如果有人似乎「正在睡覺」，並發出異常聲音，應嘗試叫醒該人。當病人出現用藥過量的徵兆時，許多親人會以為病人只是在打鼾。亦因如此，往往會錯失挽救生命的機會。

若您認為某人服用阿片類藥物過量，請即致電 **911**。接通後請告訴對方：「有人沒有反應或沒有呼吸。」請務必提供確實地址及/或描述您所在的地方。



預防用藥過量及 Narcan (Naloxone)

Narcan 是一種可以逆轉阿片類藥物用藥過量的救急藥物。如果您正在服用阿片類藥物，請向您的 PCP 索取 Narcan 或自行購買成藥。您亦可透過三藩市的診所及社區計劃獲取 Narcan。請瀏覽該等網站，了解最新營業時間：



• [San Francisco Department of Public Health](#)



• [San Francisco AIDS Foundation, 6th Street Harm Reduction Center](#)



如果您或親人正在使用阿片類藥物，便應隨身攜帶 Narcan。

Narcan 是鼻腔噴霧劑。如果因阿片類藥物用藥過量而導致病人太累或無法被叫醒，便應使用此藥物。如需進一步了解 Narcan (naloxone) 及其使用方法，請瀏覽 [California Department of Public Health \(CDPH\)](#)。

您的藥物清單

請使用此清單記錄您正在服用的藥物、給您開藥的醫生以及開始服藥的日期。您可與 PCP 及家人分享此清單。

藥物名稱及劑量	開立處方的服務提供者	您開始服藥的日期
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

資源：



Overdose Prevention Basics
National Harm Reduction Coalition
harmreduction.org



Medicine and Driving
FDA
fda.gov

如果您有任何問題，請致電客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800**，
或致電 SFHP Care Plus (HMO D-SNP)，電話：**1(833) 530-7327** 或 711 (TTY)。