

疼痛管理

Managing your pain



疼痛是一种让身体或精神不舒服的感受，目的是阻止进一步的损伤和伤害。疼痛可能是急性的，持续很短的时间，比如受伤、劳损或扭伤，或者头疼；疼痛也可能是慢性持久的。

症状 - Symptoms

疼痛主要有两种：损伤性疼痛和神经性疼痛。损伤性疼痛由肌肉、韧带或者关节的损伤导致，痛感可能强烈也可能是隐隐的阵痛。神经性疼痛是由于神经受损而产生的灼烧感和阵痛感。

慢性疼痛 - Chronic pain

慢性疼痛应该由医生来进行诊视评估，以确定最好的治疗方案。慢性疼痛可能由已知诱因引起，但也可能无法确诊病因。不太常见的病因包括神经疼，或者在手术后出现的长期持续的疼痛。慢性疼痛也会引起精神抑郁或者焦虑。

关节炎发生在身体的关节部位。骨关节炎随着年龄的增长而出现，通常导致双手、膝盖和臀部的疼痛与僵硬。类风湿性关节炎是在身体消灭自身细胞时出现的关节肿胀和发炎。

背部损伤，比如骨折、椎间盘突出或者肌肉劳损可以导致慢性持续的疼痛。

偏头疼是一种特别的头疼，可能持续数小时或者数天，由精神压力、体内荷尔蒙的变化或者某些药物导致。有些人能根据视觉味觉或听觉的改变预感偏头疼将会出现，这种现象称为‘先兆’。

生活保健 - Lifestyle options

疼痛可以通过以下一种或多种方法进行管理，包括：休息、用药、物理疗法、心理疗法（比如认知行为疗法）或者经皮电神经刺激（trans electrical nerve stimulation，简称TENS）；自助疗法，比如正念、冥想或者瑜伽；健康饮食、充足睡眠、避免压力、减肥或者戒烟。疼痛管理的支持组织，比如澳大利亚关节炎组织，可以提供专业的疼痛管理策略（请参阅 healthinformationaustralia.com.au）

请向药剂师或者医生咨询，制定疼痛管理计划或者如何记录疼痛日志。通过生活保健来有效地管理疼痛的方式包括：

类风湿性关节炎：定期锻炼，配合充足的休息来保持肌肉强度。当关节疼痛，可以使用热垫或者冷垫，以及日常生活用具，比如瓶罐开启工具。

骨关节炎：减肥，以及定期进行轻量的负重运动

背部损伤及慢性疼痛：按照健康医疗专家的意见，定期进行适量运动，轻柔的按摩和伸展运动也会有帮助。

偏头疼：避开已知偏头疼的诱因，在光线较暗的室内休息，泡温浴放松，或使用有镇静作用的精油，比如薰衣草油，进行轻柔的按摩

医疗保健 - Pharmacy options

如果您正在服用任何其它药物，或者您有任何其它健康问题，请务必告知药剂师，因为某些非处方药可能不适合您。

消炎药 (anti-inflammatories) 可以结合其它的生活保健方法一同使用，来有效地管理慢性疼痛，比如布洛芬 (ibuprofen)、双氯芬酸 (diclofenac) 和萘普生 (naproxen)。这些药品有片剂、胶囊或者膏剂和凝胶。如果使用较高的剂量或者定期使用，需要先咨询医疗专家的意见。消炎药需要和食物一起服用，如果出现胃疼或者消化不良，请立即向医生或者药剂师咨询。在给孩子用药时，务必确保使用正确的剂量。

如果患有胃溃疡、肾脏疾病，或者处于孕期，请勿使用消炎药物。如果患有哮喘病、心血管疾病患者，或者处于哺乳期，需要先咨询药剂师或者医生的意见。

扑热息痛 (paracetamol) 有液剂和片剂，有多种不同品牌，还有包含其成分的复合药品。请向药剂师咨询，确定您所服用的其它药物是否也含有扑热息痛，以避免服用过量。在给孩子用药时，务必要确定使用正确的剂量。

热垫和冷垫 (hot and cold packs) 需要放在疼痛的关节处或者身体的其它疼痛部位来缓解疼痛，热垫和冷垫的内部填充物可能是凝胶或者麦粒，请务必按照产品说明正确使用。

使用**日常生活用具**协助日常生活和提高运动力，包括：罐子开启工具、水龙头助拧把手、各种扶手、支架、特制餐具、助行器和助行架

处方药的选择 - Prescription options

- 偏头疼预防药品可以定期服用，以减少偏头疼的发生。
- 阿片类药物，比如可待因、羟考酮和吗啡。这些药物可以结合生活保健方法共同使用，成为疼痛综合管理体系的一部分。这些药物可能导致便秘和困倦等副作用。

请向药剂师咨询获取最适合您的治疗方案。

更多信息 - More information

澳大利亚疼痛组织 (Painaustralia) :
www.painaustralia.org.au

澳大利亚慢性疼痛组织 (Chronic Pain Australia) :
www.chronicpinaustralia.org.au

健康咨询服务 (Health Direct): www.healthdirect.gov.au

免责声明：以上信息仅作参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。

出现紧急状况，请拨打 000

Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.

IN EMERGENCIES DIAL 000.

Health Information Australia

PO Box 9421
Deakin ACT 2600

P: 1300 598 884
www.healthinformationaustralia.com.au



HEALTH
INFORMATION
AUSTRALIA

Proudly supporting Global School Partners