

患者资料单张

2017年9月发布

慢性疼痛

这是什么？

慢性疼痛是持续时间比预期更长的痛症。通常在受伤或患病后发生。慢性疼痛会令人感到疲惫 - 这包括情绪上和身体上。它会影响你的日常活动、工作、社交和家庭生活。如果你患有慢性疼痛，不要绝望。你可以采取多种措施管理并且改善疼痛。另外，许多慢性疼痛患者的情况都能够好转而且继续过着正常、活跃的生活。

慢性疼痛药物



药物能够减低你的痛楚，但不能够“治愈”你的疼痛。这只是疼痛管理计划的其中一方面。

全科医生可能处方给你的常用药物包括：

- 扑热息痛（Paracetamol）— 帮助减低痛楚和退烧
- 可待因（Codeine）— 用来治疗痛楚的鸦片
- 非甾体抗炎药（NSAIDs）— 这些‘抗炎药’帮助减低痛楚和消炎
- 曲马多（Tramadol）— 用来治疗中等至严重痛楚的阿片
- 你的全科医生也有可能特定为你的慢性疼痛开其他专科处方药

目前我的全科医生会如何处理？

你的全科医生会与你一起找出疼痛的原因并且帮助你开始治疗。全科医生也会制定你的疼痛管理计划。

这个度身定做的计划会帮助你达成个人健康和生活方式的目标。这个计划是康复的重要措施，这些措施包括：

- 你需要多经常见全科医生
- 有需要时，介绍你至任何其他医疗专业人员
- 如何恢复工作或解决目前工作上的问题
- 如何解决影响日常生活的其他挑战
- 保持活跃的最佳方法
- 何时和如何服用任何药物

未来我的全科医生会如何管理？

在未来数月，甚至数年，你的全科医生会定期复核你的疼痛管理计划。经过一段时间，你会发现计划和药物可能需要调整。你的全科医生也会介绍你到专科医生或专职医疗人员。

可能会参与护理你的慢性疼痛的其他医疗专业人员包括：

- 运动生理学家（Exercise physiologist）- 为你处方锻炼并且受过专业训练的专职医疗人员
- 职业治疗师（Occupational therapist）- 帮助你解决日常生活或个人护理方面的障碍
- 物理治疗师（Physiotherapist）- 帮助你行动方面和任何限制问题
- 心理医生（Psychologist）- 帮助你解决焦虑或压力问题以及重拾信心

慢性疼痛

患者资料单张

我能够做什么？

要有效管理自己的慢性疼痛，以下策略是非常重要的：

- 健康饮食 - 包括大量新鲜蔬菜和水果
- 充足睡眠 - 目标为每晚八个小时
- 仅能力维持社交生活 - 与家人和朋友见面
- 维持良好的精神健康 - 压力会增加痛楚
- 喝大量的开水 - 于日间补充水分
- 不要避免所有导致疼痛的活动 - 随着时间推移，这样会令你的康复更困难
- 按照你的疼痛管理计划 - 如有任何疑问，可与你的全科医生讨论
- 仅能力多活动 - 先和全科医生讨论适合什么活动
- 留意自己疼痛的任何变化 - 这样你才能够分辨出‘正常’痛楚和该令人担忧的痛楚

我应该向全科医生发问什么问题？



- 我是否需要药物？
- 我需要接受什么治疗？
- 我需要什么类型的物理治疗？
- 如果我要做运动，我应该做什么运动？
- 我的生活方式需要作什么的改变？
- 会有什么支持服务提供给慢性疼痛患者？

有什么支持服务？

管理你的慢性疼痛 (Managing your chronic pain)

利物浦医院 (Liverpool Hospital) 疼痛服务 (Pain Service) 可以提供专门的支持来帮助您治疗慢性疼痛。 与你的全科医生讨论介绍此服务可以如何帮助你。

难以忍受你的痛楚 (Struggling to cope with your pain)

如果你觉得难以处理自己的慢性疼痛，你可以联络澳大利亚疼痛管理协会 (Australian Pain Management Association) 的疼痛链接热线 (Pain Link Hotline) 1300 340 357 - 或浏览 painmanagement.org.au

疼痛支持小组 (Pain support groups)

支持小组提供友谊、信息、讲座和客串讲者给慢性疼痛患者。你可以通过澳大利亚疼痛管理协会和 myjointpain.org.au 寻找支持小组。

要更多信息吗？

如果你想阅读更多有关慢性疼痛管理的资料，以下这些资源会有帮助：

- 澳大利亚疼痛管理协会
- 澳大利亚慢性疼痛协会 (Chronic Pain Australia)
- 国家处方服务 (National Prescribing Service) 的慢性疼痛传单
- The Pain Toolkit App 手机程式
- 临床创新疼痛字节系列机构 (Agency for Clinical Innovation Pain Bytes Series)

painmanagement.org.au
chronicpainaustalia.org.au
nps.org.au
paintoolkit.org
aci.health.nsw.gov.au/

卫生资源目录 (Health Resource Directory)
资料单张是由西南悉尼主要卫生网络 (South Western Sydney PHN) 的社区咨询委员会 (Community Advisory Committee) 和区内全科医生的认可。

这个资料是提供给已经获得医生诊断的人阅读。这个资料不是用作诊断疾病或替代持续医疗护理而设的。