

患者和家属指南

疼痛管理技巧

概述

疼痛是因受伤或患病而产生的一种不愉快的感觉体验。疼痛可以是持续性的、悸动性的、刺痛性的、酸痛性的、刺痛性的等等。

疼痛主要有两种类型：

- 急性（突然且短期）。
- 慢性（持续性，通常持续 3 个月以上）。

老年人患慢性疼痛的风险更高。然而，疼痛并不是衰老的必然结果。

如果疼痛得不到治疗或治疗不足，可能会导致食欲不振、营养不良、抑郁、焦虑、行动不便、社会孤立和睡眠障碍等不良后果。因此，识别和治疗疼痛的原因很重要。





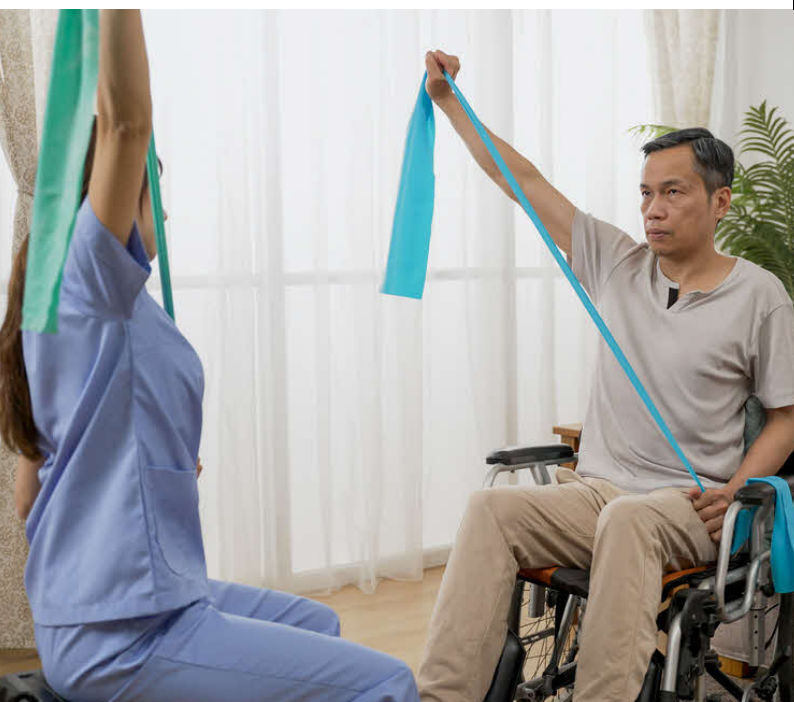
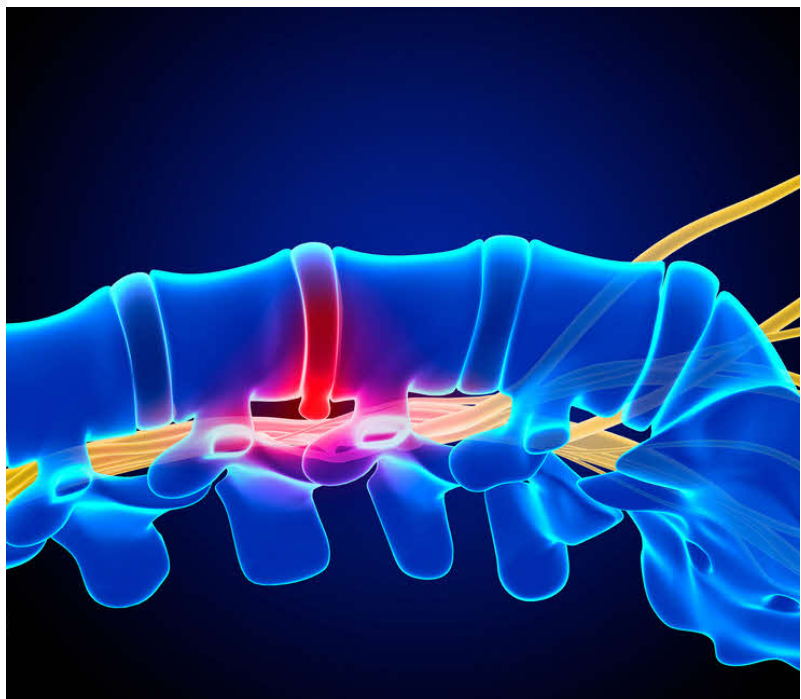
诊断与治疗：

1. 注射治疗

减少肿胀、刺激、肌肉痉挛和神经活动异常所造成的疼痛。

2. 阻滞神经

阻断一组导致特定器官或身体区域疼痛的神经。



3. 物理和水疗法

物理治疗师可为您量身定制锻炼的计划来减轻您的疼痛并增强您的日常功能。

4. 电刺激神经法

经皮电神经刺激（TENS）由一个小型的电池供电装置组成，它可以通过皮肤刺激神经纤维来减轻疼痛。



5. 心理辅导

支持和咨询与综合疼痛治疗方案相结合可能有助于控制疼痛。

6. 手术

必要时您的医生会推荐您做手术。





3 种止痛药

1. 简单镇痛药 (例如扑热息痛、曲马多)

它通过降低神经对疼痛的敏感性并减轻炎症。它通常用于缓解轻度至中度疼痛。对于剧烈疼痛，它们可以与阿片类药物一起服用。

2. 阿片类药物

这些药物通过阻断脊髓和大脑的疼痛感来发挥作用。它可口服、或静脉注射或通过皮肤施用。它们通常用于治疗中度至重度疼痛，并且需要药剂师方。



3. 药物增强剂

一些药物，如抗抑郁药和抗惊厥药，具有缓解疼痛的特性，可能有助于治疗特定类型的疼痛。

关怀与管理

请告知

如果您患有关节痛、背痛或头痛等慢性疼痛，请告知您的医生。



识别并汇报

如果患者有认知能力障碍，看顾者需要通过以下方式评估疼痛程度：

- 提出只需要回答“是/否”的直接问题，例如“你疼痛吗？”或者“你的痛苦在哪里。”
- 观察非语言暗示，例如更加焦躁、不安、行为改变、情绪低落、面部表情变化和社交孤立。

服用止痛药物

- 及时服用医生规定的止痛药。
- 在淋浴、运动或散步等活动前 30 分钟服用止痛药。
- 如果药物有任何副作用，如恶心、呕吐、头晕、便秘或意识混乱，请告诉您的医生。





温和地调整位置

轻轻地，定期地重新调整患者的体位。

热敷或冷敷

热敷或冷敷有助于缓解一些疼痛（取决于疼痛的原因），但请谨慎使用，因为长时间的热/冷可能会损伤皮肤。

如有需要，可咨询专家。



精油（香薰疗法）

您可以使用一些精油来缓解肌肉和关节的疼痛、紧张和肿胀。其中一些油还可以用作吸入剂以达到镇静效果。

如有需要，可咨询专家。

请使用助行器

使用合适的助行器（如拐杖/架）可助于减轻疼痛（如：减轻行走时疼痛膝盖导致的压力）并有助于维持日常活动。



按摩疗法

治疗性按摩可通过放松疼痛的肌肉、肌腱和关节来缓解疼痛；并且缓解压力和焦虑。

如有需要，可咨询专家。

如何自然地管理慢性疼痛？

我们鼓励自我管理，特别是在疼痛的根本原因得到充分治疗或控制后。

- 练习深呼吸以及冥想。
- 进行不剧烈的运动（定期锻炼有助于释放内啡肽，有助于减轻疼痛）。
- 控制好自己的节奏。
- 均衡饮食。



如果即使服用止痛药并尝试了所有建议的方法后疼痛仍未好转，请告知您的医生。

如果您的疼痛变得难以忍受且剧烈，导致您心悸、呼吸短促，请前往急诊室或拨打 995 寻求医疗救助。