

共同应对慢性疼痛： 患者和医务人员实用指南

每5名加拿大人中就有1人饱受慢性疼痛的困扰。您并非孤立无援。有相关的资源和支持可以提供帮助。

1

您的疼痛感受是真切的

疼痛会从多方面影响您的身心健康，且对每个人的影响各不相同。关节炎、纤维肌痛、复杂区域疼痛综合征，或是伤后疼痛——无论您正被何种病症困扰，您的经历是实实在在的，您的疼痛理应得到正视。

每天应对疼痛可能令人感到不堪重负，但通过积极的管理和支持，疼痛带来的负担可以减轻。疼痛并不能定义您的未来。希望一直都在。



2

团队协作式护理模式行之有效

多学科疼痛管理是一种团队协作的护理模式。不同领域的医疗专业人员协同工作，根据您的需求提供治疗。团队成员可能包括医生、理疗师、职业治疗师、运动治疗师、社会工作者和药剂师——即便他们未必在同一家诊所工作。

对于慢性疼痛患者而言，当他们作为团队中受到重视、拥有平等地位的合作伙伴时，往往能够更好地管理慢性疼痛。



3

慢性疼痛是可以管理的

好消息是，已有经证实有效的治疗方法和策略，能够减轻疼痛并提高生活质量。

身体、心理以及环境、文化等多种因素，都会影响个人对慢性疼痛的体验。成功的疼痛管理策略会综合考虑这些方面。适合您的管理方案将根据您的情况量身定制。

您的医疗团队可以与您共同制定管理方案，并可能建议您考虑结合多种治疗方法，或提供专科专业支持，以满足您的具体需求。



4

主动自我管理能够带来改变

研究表明，主动参与管理自己的疼痛，能显著提升生活质量。自我管理，在于培养新技能，并运用好已有的技能。尝试不同的策略，看看哪些最适合您。

这可能需要一定的耐心。不要放弃，请给自己多一份仁慈和温柔。主动寻求帮助。来自同路人的同伴支持，可以建立情感联结、提供交流解决方案的机会，并有助于减轻这一路上的孤独感。



6 种帮助您控制慢性疼痛的治疗和策略

身体层面

- 物理治疗
- 职业治疗
- 按摩治疗
- 针灸
- 整骨疗法
- 运动机能疗法
- 脊椎指压治疗



整体与辅助疗法

- 原住民传统疗法
- 中医
- 冥想、正念技巧
- 瑜伽、太极
- 灵性修持



情绪和心理健康

- 临床心理辅导
- 心理治疗
- 社会工作服务
- 同伴支持小组
- 认知行为疗法



生活方式

- 营养
- 温和的运动和锻炼
- 睡眠
- 姿势训练技巧, 例如费登奎斯疗法 (Feldenkrais)
- 环境因素



用药

- 泰诺 (Tylenol)
- 非甾体抗炎药 (NSAIDs)
- SSRI/SNRI类药物
- 神经痛药物
- 阿片类药物



医疗干预措施

- 触发点注射 (myoActivation)
- 神经阻滞
- 硬膜外类固醇注射
- 可的松注射
- 透明质酸



研究表明,参与管理自己的疼痛,能显著提升生活质量。

自我管理是指帮助您更好地应对慢性疾病的一系列技巧和行为。

虽然自我管理无法替代物理治疗、药物治疗和心理支持,但它是改善状况的重要环节。

有多种方法可用来自我管理疼痛。去探索不同的选择,找到最适合您的方法。

接下来怎么办?

对我有效的方法	我想尝试的方法	曾为我的疼痛 提供诊疗的专业人员

思考与资源

开始行动:请逐一查看这些资源,以加深您对慢性疼痛的了解。

- ☐ 访问卑诗省疼痛协会 (Pain BC) 官网:
- <http://www.painbc.ca>
- ☐ 参加这个免费课程,了解有关疼痛的知识:
- <https://www.retrainpain.org/languages/english>
- ☐ 听听其他慢性疼痛患者的故事:
- <http://www.liveplanbe.ca/real-stories>
- ☐ 访问“战胜疼痛”门户网站:
- <https://poweroverpain.ca>
- ☐ 制定疼痛管理计划:
- <http://www.liveplanbe.ca/manage-my-pain>
- ☐ 参阅菲沙卫生局的《疼痛自我管理手册》:
- <https://fraserhealth.patienteduc.ca/file/community-pain-self-management-program-handbook735684.pdf>
- ☐ 参阅《加拿大疼痛管理工具包》:
- https://www.pipain.com/uploads/6538150/8/3/5/6/_canadian_pain_toolkit_pipn.pdf

 疼痛自我管理计划

[卑诗省疼痛协会](#)

[卑诗省自我管理协会](#)

[疼痛康复](#)

[菲沙卫生局基于社区的疼痛自我管理计划](#)

 视频

[神秘的疼痛科学](#)

[5分钟轻松了解疼痛](#)

[慢性疼痛的神经生物学:理解“卡住的报警系统”](#)

 书籍

[《战胜慢性疼痛的8个步骤:医生提供的终身缓解指南\(平装版\)》](#)

[《超越疼痛:运用接纳与承诺疗法缓解慢性疼痛》](#)