

我的疼痛。 我的方案。



每個人都應該擁有安全且有效的鎮痛計劃，來幫助自己在受傷或手術後充分休息和痊癒。醫生有時會開鴉片類止痛藥來緩解劇烈的疼痛，但人的身體可能會在短短三天內對這些藥物產生依賴。

在新冠疫情下，您仍有許多嚴重疼痛管理選擇，包括非鴉片類藥物治療、外用藥膏、針灸、物理治療等。請諮詢您的醫生，以瞭解這些安全的選擇以及如何獲取這些治療和藥物。

鴉片類止痛藥的嚴重風險及副作用：

- 1 身體依賴的發生速度很快，導致要求增加劑量，而當停用這些藥物後，還會導致身體經歷戒斷過程¹
- 2 掩蓋痛苦的感覺，而不是治療病因
- 3 使人感到昏昏欲睡，噁心及便秘
- 4 可能使呼吸和心率下降至危險等級
- 5 可能減緩身體的痊癒過程²
- 6 更難以擁有優質的睡眠

常見的鴉片類止痛藥：

可待因

Demerol® (呱替啶)

美沙酮

嗎啡

OxyContin® (經考酮)

Percocet®

Vicodin® (氫可酮)

為您制定最佳的疼痛管理方案。

第 1 步：做好準備 去看醫生

- 1 是否有親友可以陪您看診，以幫助您獲得所需的資訊？如果您的看診為線上或電話形式，請詢問您的醫療服務提供者是否可以向您的朋友或家人寄送邀請。如果您的看診為現場形式，請詢問您是否可以在看診現場致電您的朋友或家人。
- 2 您是否對服用止痛藥有擔憂？您曾經對此藥物有不良反應嗎？
- 3 您目前採取什麼方法來緩解疼痛？

第 2 步：向醫生 諮詢關鍵問題

- 1 是否有非處方或非鴉片類藥物的選擇來管理疼痛以及幫助痊癒的問題？
- 2 除了服藥，我還有什麼治療和管理疼痛的選擇？
- 3 我是否可以透過線上或電話的形式進行任何看診？
- 4 當我們需要前往診所看診時，您採取了哪些措施來保護患者免於感染新冠病毒？

請放心向醫生提問，直到您清晰理解醫生的指示為止。如果您需要更多資訊，可以在預約後隨時給他們致電或寄電子郵件。

第 3 步：如果醫生 給您開了止痛藥， 您需要諮詢的問題

- 1 我可以試試非鴉片類藥物嗎？
- 2 我可以從最小劑量和最少藥片開始嗎？
- 3 我可以在三天或更短的時間內停止服用嗎？
- 4 我可以如何安全地丟棄任何剩餘的藥物？

資料來源：

1. Bembem, Nina M. 「疾病防治中心建議限制鴉片類藥物治療急性疼痛的時間。」 *Pharmacy Today*, 22.09 (2016):46.
 2. Shanmugam VK, Couch KS, McNish S, Amdur RL. 「鴉片類藥物治療與慢性創傷癒合率之間的關係。」 *傷口修復和再生：傷口癒合學會[與]歐洲組織學會的官方出版物* 25.01(2017):120-130.
-

我的方案：

許多人在知道有這麼多安全、有效和價格低廉的嚴重疼痛管理方法時都感到驚訝。保險公司和奧勒岡州健康計劃 (Oregon Health Plan) 承保多種選項，包括線上和電話看診。請盡量提問來獲得這些資訊。

使用此頁圖表，與醫生一起，為您的休養與痊癒制定正確的治療組合方案：

我的方案	處方藥 (劑量及時間)	非處方藥 (劑量及時間)	休息/活動變化	其他治療 (冰敷、熱療、運動等)
第 1 天				
第 2 天				
第 3 天				
第 4 天				
第 5 天				
第 6 天				
第 7 天				