



## 疼痛 (Pain)

疼痛通常由一种难以治疗或无法治愈的健康问题引起。如果任其发展，疼痛可能会毁掉你的生活，使你感到沮丧、焦虑和 / 或生气。它也可能影响你的睡眠质量、人际关系、活动量以及生活质量。

当你积极应对时，疼痛管理效果最佳。管理疼痛通常须进行组合治疗，如理疗、运动和药物治疗相结合。在找到最适合的一种方法之前，你可能需要尝试若干治疗方法。学会放松和改变消极的想法将有助于你应对疼痛。务必与你的医疗服务提供者保持联系，确保你的疼痛得到妥善管理。

### 在家可以尝试哪些方法？

(What tips can I try at home?)

- **放缓你的脚步。**将量大的工作分批完成或将较难的工作留到疼痛减轻的时候去做。在活动期时时常休息片刻。
- **保持运动。**做一些温和的运动，比如每天散步、游泳或骑动感单车。每天做一些伸展运动，保持身体的灵活性。
- **放松技巧。**询问你的医疗团队是否有人可以帮助你掌握基本的放松技巧。你也可以自学一些技巧。这些技巧包括：
  - 深呼吸练习：放慢呼吸，找到你最放松的状态。深呼吸，让空气充满你的肺部。
  - 冥想：以舒服的姿势坐着或躺着，冥想 20 分钟。注意你的呼吸、感觉（包括疼痛）、想法和感受。
  - 意象导引：形成心理意象，依循该视觉意象，进入平和或宁静的地方或情境。
  - 瑜伽：可以放松你的呼吸，缓解肌肉紧张，活跃你的思维，并使身体充满活力。
  - 按摩：有助于缓解紧张和疼痛。
- **正向思考。**正向思考可以缓解疼痛。
- **做你喜欢的活动或爱好的事情。**
- **好好睡一觉。**疼痛可能会使你感到疲惫。如果睡眠不足，疼痛可能会更严重。如果疼痛影响了睡眠质量，请告诉你的医生。
- **记录你的疼痛。**记录你一整天内的疼痛程度以及疼痛是如何影响你的情绪、活动和睡眠的。把疼痛记录分享给你的医疗服务提供者，以便对方帮你选择最适宜的疼痛治疗方法。

## 我可以选择哪些治疗方法？

**(What treatment choices do I have?)**

你的医疗服务提供者可能会推荐一些治疗方案，如理疗、针灸、穴位按压法或经皮神经电刺激 (transcutaneous electrical nerve stimulation, TENS)。

如果你服用了止痛药，请让你的医疗服务提供者知晓该药物是否有效果，或该药物是否产生了副作用（如便秘或嗜睡）。遵照医嘱服用止痛药，确保疼痛得到控制。

在服用非处方药前，先向你的医疗服务提供者咨询。