

# 止痛手册

适用于有持续疼痛者

持续疼痛可能难以理解，在日常生活中也难以处理。疼痛手册为您提供12点诀窍和技巧，帮助您应对疼痛。

## 鸣谢

这套材料是由威尔斯亲王医院（Prince of Wales Hospital）多样化保健与疼痛管理部根据彼得·摩尔（Peter Moore）编写的《The Pain Toolkit》改编的。  
([www.paintoolkit.org](http://www.paintoolkit.org)).

彼得对于慢性疼痛富有经验。

翻译工作由威尔斯亲王医院基金会和东南悉尼地方保健区拨款。

2013年1月修订版

# 目录

<b>什么是持续疼痛?</b>	4	
<b>工具 1</b>	承认您有持续疼痛，然后开始取得进步	7
<b>工具 2</b>	参与治疗——建立支持团队	8
<b>工具 3</b>	保持适当速度	8
<b>工具 4</b>	学会安排轻重缓急，计划好您一天的时间	10
<b>工具 5</b>	确定目标和行动计划	10
<b>工具 6</b>	耐心对待自己	11
<b>工具 7</b>	学习放松技巧	11
<b>工具 8</b>	运动和伸展	12
<b>工具 9</b>	写日记，记录您的进展	14
<b>工具 10</b>	有一个挫折计划	15
<b>工具 11</b>	团队合作	17
<b>工具 12</b>	坚持不懈，在日常行动中将工具1至11付诸实施	18
<b>资源</b>		19

## 什么是持续疼痛？

持续疼痛（有时也称为慢性疼痛或长期疼痛）是指持续 3 个月或 3 个月以上、标准的医疗措施未必有效的疼痛。持续疼痛可能会降低一个人的能力；许多人会因为应对持续疼痛而感到烦恼。此外，跟家人、朋友和同事的关系也可能会受到影响。有时候，经过评估之后，医务人员会告诉持续疼痛患者：

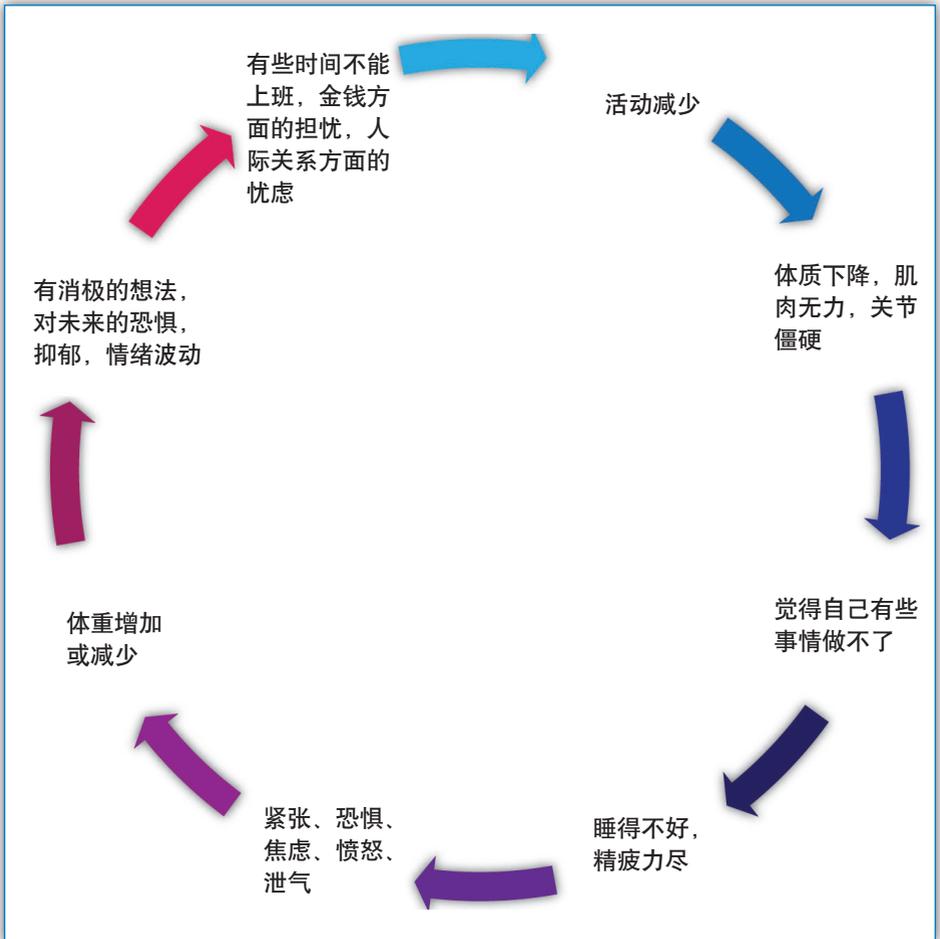
“恐怕您有慢性疼痛（也就是长期疼痛）的问题。您必须学会在疼痛中生活。”

### 持续疼痛在澳大利亚是否成为一个问题？

最简短的回答是”对”，因此您的情况并不罕见。研究结果表明，在澳大利亚每五个人当中就有一个人遭受慢性疼痛之苦。慢性疼痛的发生率预计会随着澳大利亚人口的年龄而增加（Blyth FM等，《澳大利亚的慢性疼痛：患病率研究》。Pain 2001; 89: 127-134）。

## 持续疼痛的恶性循环

箭头可能以逆时针方向旋转。例如，不上班的时间可能会导致消极的想法和对未来的担忧，这可能会造成压力和焦虑。



## 您是否觉得陷入了持续疼痛的恶性循环？

如果是这样，请问您自己三个问题：

1. 您是否在天气好的时候活动较多，天气不好的时候活动较少？
2. 您是否一个完美主义者——您所做的超过了您应该做的？
3. 您是否会取悦他人？当别人对您有所求的时候，您是否难以拒绝？

您是否看到自己陷入了持续疼痛的恶性循环，上面三个问题适合您的情况？如果是这样，那么这个工具包会对您有用的。

## 您是否已经变成了一个“不行”的人？

所谓“不行”的人，是指一个人想要完成或参与日常活动，比如上班、做家务、园艺、参加体育活动、外出度假、看电影、外出就餐或参加家庭活动，但因为疼痛而停止这些活动或放弃了。发生这种情况通常是因为信心下降了。这种情况是否听起来很熟悉？如果您已经出现这种情况，您需要停下来，并且采取措施。

通过采纳并实践这些工具，您可以重新成为一个“能行”的人，但这可能需要一段时间，所以您对自己要有耐心。

## 我为什么需要管理自己的疼痛？我毕竟已经去看医务人员了，难道他们不应该帮我管理疼痛吗？

许多有持续疼痛的人都会去请医务人员治疗、帮助和支持。但您有没有估计在一年当中只有多少时间跟医务人员在一起？

平均说来，有各种病症（包括疼痛）的人一年当中跟医务人员接触的时间可能只有几个小时。大多数的时间还是您自己独处。因此，您需要学会管理疼痛的技能，并且应用到日常活动中。这是非常重要的。

您可能还有一个问题：“**我怎样才能更多地参与疼痛管理？应该从哪方面开始呢？**”一些技巧和工具可能会很有用。这就好像汽车机械师，在他们的工具箱里有许多维修和保养汽车的工具。有疼痛的人也需要一套工具来帮助他们成功地管理疼痛。

您可能并不需要使用手册中所推荐的全部工具，但像优秀的汽车机械师一样，您最好准备好各种各样的工具，供需要的时候使用。



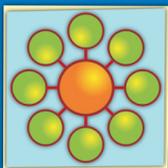
## 工具 1

### 承认您有持续疼痛，然后开始取得进步

接受事实是您的《自我管理手册》当中第一件工具，也是最重要的工具。

接受事实并不是放弃努力，而是认识到您需要采取更多的控制措施来改善您对疼痛的自我管理。

接受事实也有点像打开一扇门——通往自我管理的机会的大门。打开这扇门的钥匙，并不像您所想象的那么难得。您所要做的，只不过是愿意使用这把钥匙，愿意尝试采用各种不同的处理方式。



## 工具 2

### 参与治疗——建立支持团队

为了成功地管理疼痛，您需要别人的帮助和支持。您应该请医务人员、朋友、家人和同事跟您密切配合，组成一个团队。了解一下当地的社区是否有现成的支持小组可以让您参加。这些小组或许可以帮助您确定自助管理技能。



## 工具 3

### 保持适当速度

在日常活动中保持适当速度，这是疼痛的自我管理的关键因素之一。无论是工作还是其他日常活动，您都需要保持适当速度。您是否认识到自己正处于疼痛的恶性循环中？您是否做事过于仔细，或者休息过多、活动太少、身体变得虚弱？

“保持适当速度”意味着：

- 在一天中任何时候都要注意休息，不要等到累了才休息；
- 计划好您的活动；
- 将大的任务分解成小的部分；每次只做一部分，而不是立即做所有的事情。

在日常活动“保持适当速度”的例子

- 不要一次熨很多衣服，而是分几天做。比如，将要熨的衣服分成几堆：一堆必须尽快熨好，一堆不那么紧急，还有一堆可以等到周末再熨。
- 每周不要一次买很多东西，而是在一周当中分几次去商店购物。
- 将买的东西分成几袋，这样就不必提起和搬运沉重的袋子。请记得请商店的人员帮您搬买来的东西，并且放进汽车里。请家人或邻居帮您买来的东西提起来搬进您家里。
- 考虑网上购物，这样您只要在东西送到您家里以后将东西全部拿走就行了。

如果您在做事情之前先停下来想一想您打算做的事情，然后再去做，那么您遭受挫折的可能性就比较少，而遭受措施反过来会增加您的疼痛。

请记住，“保持适当速度”是指在一天中任何时候都要注意休息，不要等到累了才休息。



## 工具 4

### 学会安排轻重缓急，计划好您一天的时间

确定优先顺序、计划好一天的时间，这是必不可少的工具。列出您想要做的事情，但记得要有灵活性。给您自己确定一个起点，这是一个极好的办法。

例如：

- 星期一上午：起居室吸尘，中间休息几次，以便让您保持适当的生活节奏。
- 星期一下午：做晚饭。如果您想坐着，那么就坐下来。
- 星期二上午：去游泳，跟朋友一起喝咖啡或喝茶，回家的时候练习放松的技巧。
- 星期二下午：写下第二天的活动计划。



## 工具 5

### 确定目标和行动计划

确定一些目标是很有用处的。您也许可以给自己制订一个简单的行动计划，可以是每小时或每天的计划，也可以是每周的计划。如果您没有把握，那么就on应该请医务人员帮忙。如果您参加自我管理培训课程，那么也可以进一步学习如何确定目标、制订行动计划。

## Patience

## 工具 6

### 耐心对待自己

循序渐进。您可能需要几个星期或几个月才能看到变化或改善。当您开始觉得身体有好转的时候，您或许希望能够弥补以往被耽误了的活动。但您必须量力而行，否则再次遭受挫折的可能性就会增加。俗话说得好：“日子要一天一天过，事情要一件一件做。”另外，在需要时也应该请别人帮助、支持。



## 工具 7

### 学习放松技巧

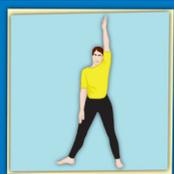
放松的技巧也是很重要的，能够使体内拉紧的肌肉放松，让紧张的头脑放松。放松可以包括：

- 读书
- 听音乐
- 打理花园
- 跟朋友一起喝咖啡或喝茶
- 看电影院或出去吃饭
- 腹式呼吸（医务人员可以告诉您怎么做）
- 沉思
- 跳舞
- 散步

## 照顾身体

注意身体的整体健康是非常重要的，所以请注意以下几点：

- 吃健康食品
- 到晚上才睡觉，白天不要短时间睡觉
- 天天保持清洁，注意仪表



## 工具 8

### 运动和伸展

许多有疼痛的人害怕锻炼身体，生怕造成更多的问题。不过，这是不正确的。经常伸展和锻炼其实会减少疼痛和不适。因为这样可以让身体为其他活动做好准备。可以增强无力的肌肉，还会让您觉得身体好一些。请记住，必须慢慢开始，循序渐进。

如果您正感到痛苦，请记住，不健壮的肌肉和使用较少的肌肉会比健壮的肌肉更疼。您可以跟您的物理治疗师或健身教练商量一个量身定制的、稳妥安全的伸展和锻炼计划。这样可以帮您既增加信心，又增强肌肉和关节。您可以考虑去游泳（即使只是在游泳池里上上下下、走来走去也好）。这是一种低冲击力的运动，对于关节不好的人也很适宜。您也可以考虑其他类型的锻炼方式，包括太极、瑜伽或普拉提(pilates)。

## 伸展和锻炼为什么对您有好处：

- 有助于增强和保持全身健康
- 增强心血管系统，包括心、肺和血管
- 增强肌肉
- 改善灵活性
- 增加耐力和持久力
- 增加人体的神经系统内部产生的天然止痛成分（称为内啡肽），这种成分有助于控制疼痛
- 有助于控制体重
- 有助于改善睡眠质量
- 有助于身体保持平衡、协调
- 减轻疲劳，增加精力
- 减轻肌肉紧张、压力和抑郁
- 有助于克服抑郁和焦虑
- 有助于保持积极的人生观
- 有助于防止便秘
- 可以跟别人交际

请确保您的教师有教持续疼痛患者的资格和经验。

您最好是按照对您合适的速度来锻炼。



## 喝水

水是身体健康必不可少的，所以喝足够的水对每个人都是非常重要的。如果您正在参加体育锻炼，那么喝水就更加重要，所以在锻炼期间和过后都一定要保证有适当的供水。



## 工具 9

### 写日记，记录您的进展

记下您的进步，可以帮助您看到自己已经走过多远的路程，取得了多少成绩。这将会有助于您取得更大成绩。记下哪些措施对您没有效果，也便于您从中吸取经验教训。有时候，我们从以往经历的失败当中所学到的，要比从成功当中学到的更多。

请尝试每天写下一个证据，表明您自己如何积极地对疼痛进行自我管理。事实表明，这样做能够增强信心。



## 工具 10

### 有一个挫折计划

认为自己从来没有受过挫折，这种想法是否实际？

简单的回答是“不”。

制订一个“挫折计划”是一项很好的疼痛自我管理措施。请记住哪些因素触发了您的疼痛发作，哪些措施有帮助。这些信息在您下一次出现疼痛的时候会很有用。

请记住，如果您是一个完美主义者，您会很容易忘记自己应该保持适当速度，反过来就可能经历另一次疼痛发作。所以，您的第一件事就是**不要惊慌**，但很多人都会感到惊慌。

疼痛发作通常是由于做的事情太多引起的。例如，工作过于细致，来自他人的压力，或者只是忘了自己有疼痛病症。您不要对自己恼火。疼痛偶尔发作是常见的。

如果您不知道怎样制订一个疼痛发作应对计划，可以请您的家庭医生或其他医务人员帮助您。

疼痛发作应对计划的实例

- **确定您的责任的优先顺序**

保持适当速度。将任务分解成较小的部分。中间适当休息。减少活动，直到疼痛发作缓和下来为止。善待自己。在身体恢复以前，对任何不必要的要求说“不”。不要自视过高，或者害怕求助。

- **如果您认为有必要，可以服用一些药物。**

关于药物用法以及何时必须服药，请遵循全科医生或药剂师的嘱咐或者向他们咨询。如果您必须按时服药，那么设法提醒您自己记得服药。很多人就是会忘记这件事。您可以使用便利贴 (post it notes) 或闹钟，或者请人提醒您。请记住，如果您有肌肉骨骼疼痛（背部、腿部、手臂、颈部等），那么服药可能会掩盖疼痛，鼓励您做更多的事情。

- **如果肌肉骨骼疼痛（背部、腿部、手臂、颈部等）**

请用让您最舒服的方式进行热敷或冷敷。为了减轻初期的疼痛，可以将冰袋包裹在潮湿的毛巾里，在头一两天每小时敷 5 分钟。在冰袋和皮肤之间一定要有一些诸如布料之类的东西，防止皮肤烫伤或冻伤。您最好不要躺在冰袋上面。

风湿病患者或许宁愿用热敷，不愿意用冷敷。

- **不要着急**

您只要减少正常活动，躺一会儿就行了，可以适当放松，但时间不要过长。卧床休息会使肌肉的力量迅速减弱；一天不活动，肌肉的力量总共会减少大约 1%。请记住，保持活跃和身体活动，其实可以让您更快恢复。

- **尽量从温和的动作开始**

请记住保持您自己的速度。尽快开始做温和的伸展和身体移动，以恢复正常的柔软性能。

- **放松**

使用放松的技巧是管理疼痛发作的另一种很好的方式。您还必须接受这样的事实：您正在经历疼痛发作；但疼痛既然会发作，也就同样地会消失的。



## 工具 11

### 团队合作

您和医疗保健机构之间的配合非常重要。管理您的疼痛，并不是走一条“单行道”——希望医务人员完全解决消除您的疼痛，这是不切合实际的。

在治疗过程中，您的作用也是很重要的。请列出您要向医疗机构提出的问题。您可以和您的医务人员一起制订一个行动计划。这个行动计划可以帮助双方跟踪您的治疗发展。

#### 应该提出的实际问题

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 工具 12

### 坚持不懈，在日常行动中 将工具1至11付诸实施

您可能会问自己：我必须每天都将这些工具付诸实施吗？简单的回答是“对”。

就像糖尿病患者必须天天治疗、服药、坚持按食谱进食一样，您的治疗必须有计划，必须确定优先次序，保持自己的速度，制订每周或长期的目标和行动计划，放松，锻炼，在日常生活中保持身体活动，同时设法控制疼痛。许多人难以做到坚持不懈，其实一旦您给自己确定了固定的日程，这些事并不是您所想象的那么难。就像刷牙一样，疼痛的自我管理也会成为一种习惯。您可以让别人参与，使疼痛的自我管理成为一件有乐趣的事情。

*您在疼痛的管理方面我学到了哪三件事情？*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 我应该尝试做什么事情？

---

---

### 有用的资源

- YouTube视频《Understanding Pain: What to do about it in less than five minutes?》（《理解疼痛：如何在五分钟内做到这一点？》）  
[www.youtube.com/watch?v=4b8oB757DKc](http://www.youtube.com/watch?v=4b8oB757DKc)  
这段视频的文本可以向下列机构索取：[http://www.apsoc.org.au/pdfs/HIPS\\_Pain\\_Video\\_Transcript\\_201109.pdf](http://www.apsoc.org.au/pdfs/HIPS_Pain_Video_Transcript_201109.pdf)
- 澳大利亚疼痛协会。电话：02 9016 4343,  
[www.apsoc.org.au/links.php](http://www.apsoc.org.au/links.php)
- 澳大利亚慢性疼痛机构。电话：1800 218 921,  
[www.painaustralia.org.au](http://www.painaustralia.org.au)
- 澳大利亚疼痛机构的 Facebook：[www.facebook.com/pages/Chronic-Pain-Australia/113469682042024](https://www.facebook.com/pages/Chronic-Pain-Australia/113469682042024)
- 澳大利亚疼痛管理协会。电话：1300 340 357,  
[www.painmanagement.org.au/home](http://www.painmanagement.org.au/home)
- 关于其他的地方保健活动和社区活动，您可以在当地的图书馆找到一些有用的信息（网上资源、图书、DVD、CD等）。

### 自我管理计划

在一些地区，自我管理课程是由经过培训的志愿者提供的。这些志愿者本人往往有慢性病（包括疼痛），但已经学会了良好的自我管理。详情请见：[www.healthinsite.gov.au/topics/self\\_management\\_of\\_chronic\\_diseases](http://www.healthinsite.gov.au/topics/self_management_of_chronic_diseases)



Health  
South Eastern Sydney  
Local Health District