

辅助疗法

辅助疗法可以帮助应对疼痛。其中一些疗法可以减轻炎症，减少疼痛引起的肌肉紧张，或促进整体放松。其他疗法可能帮助你的身体释放化学物质，从而增强止痛药物和其他医学治疗的效果。你可能听说过“辅助疗法”和“替代疗法”这两个短语，都用来指代同样的内容。这些短语可以合并为一个短语，即辅助和替代医学 (CAMs)。然而，辅助疗法和替代疗法之间是有区别的。

- 辅助疗法通常与标准的医学治疗一起使用。
- 替代疗法一般用于取代标准医学治疗。

如果你想在应对疼痛的方案中增加补充疗法，以下为一些可应用的策略：

与你的医护人员交流

- 在考虑采用某种辅助和替代治疗 (CAM) 时，要与你的医护人员交流，以确定它是否有帮助。根据你所考虑的CAM的类型，你可以选择与你的医生、药剂师、物理治疗师或护士交流。
- 这些相关计划，不应取代医疗护理。

纯天然不一定意味着安全

- 有时人们认为，如果一个产品是全天然的，它就是安全的。天然产品也可能造成伤害，需要谨慎使用。

使用补充剂或维生素时的安全性

一些补充剂或维生素可以帮助应对慢性疼痛。例如，有些研究表明，如果疼痛患者的食物中缺乏某些营养物质，补充这些类型的营养补充剂可能有助于应对疼痛。然而，过多的补充剂或维生素可能是有害的，所以一定要小心。

安全使用补充剂和维生素的步骤:

- 如果你已经在服用某种补充剂，或者你想服用任何新的补充剂，请告诉你的医护人员。
- 有些保健品和维生素不能与某些药物一起服用，所以如果你正在服用任何保健品，一定要告诉你的药剂师。
- 一些慢性病（如糖尿病、肾病）会增加补充剂和维生素的副作用风险。

查验信息

很遗憾的是，有些疗法是骗局。如果你对某种疗法不确定，这里有一些需要查验的地方：

1. 是否有任何“预警标识”？寻找下面的内容：
 - 标称好得不像真的。请记住，没有任何一种疗法能够为所有的人治愈所有的疼痛。
 - 它没有列出副作用。所有的治疗方法都有一定的副作用，即使只是轻微的副作用。
2. 询问医护人员。
3. 查阅商誉保险局（BBB），看该公司是否有任何投诉：www.bbb.org。
4. 在网上查询可靠的独立来源，如Medline Plus Drug Information药物信息。

相关资源(英文)

- [Live Plan Be 关于辅助疗法的部分](#)
- 查看 ["疼痛波"](#) 播客中关于各种辅助疗法的单集
- [考虑辅助的疗法](#)
- [了解你的身体：互感意识、正念和健康生活；](#)
- [Medline Plus药物信息](#)
- [国家辅助疗法和综合健康中心](#)

相关资源（中文）

- 列治文心理健康门诊服务Richmond Mental Health Outpatient Services
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中侨心理辅导服务S.U.C.C.E.S.S. Counselling Service <https://successbc.ca/news/s-u-c-c-e-s-s-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中侨互助会心理热线S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教练带领的学习BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粤语「打开心窗」关怀互助小组Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>

- 「开创会所」中文爱心小组活动Pathways Richmond Chinese Family Support Group
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>

Canada

加拿大卫生部的财政捐助使该计划成为可能。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。