

## 輔助療法

輔助療法可以幫助應對疼痛。其中一些療法可以減輕炎症，減少疼痛引起的肌肉緊張，或促進整體放鬆。其他療法可能幫助你的身體釋放化學物質，從而增強止痛藥物和其他醫學治療的效果。你可能聽說過"輔助療法"和"替代療法"這兩個短語，都用來指代同樣的內容。這些短語可以合併為一個短語，即輔助和替代醫學 ( CAMs )。然而，輔助療法和替代療法之間是有區別的。

- 輔助療法通常與標準的醫學治療一起使用。
- 替代療法一般用於取代標準醫學治療。

如果你想在應對疼痛的方案中增加補充療法，以下為一些可應用的策略：

### 與你的醫護人員交流

- 在考慮採用某種輔助和替代治療 ( CAM ) 時，要與你的醫護人員交流，以確定它是否有幫助。根據你所考慮的CAM的類型，你可以選擇與你的醫生、藥劑師、物理治療師或護士交流。
- 這些相關計劃，不應取代醫療護理。

### 全天然不一定意味著安全

- 有時人們認為，如果一個產品是全天然的，它就是安全的。天然產品也可能造成傷害，需要謹慎使用。

### 使用補充劑或維生素時的安全性

一些補充劑或維生素可以幫助應對慢性疼痛。例如，有些研究表明，如果疼痛患者的食物中缺乏某些營養物質，補充這些類型的營養補充劑可能有助於應對疼痛。然而，過多的補充劑或維生素可能是有害的，所以一定要小心。

### 安全使用補充劑和維生素的步驟:

- 如果你已經在服用某種補充劑，或者你想服用任何新的補充劑，請告訴你的醫護人員。
- 有些保健品和維生素不能與某些藥物一起服用，所以如果你正在服用任何保健品，一定要告訴你的藥劑師。
- 一些慢性病（如糖尿病、腎病）會增加補充劑和維生素的副作用風險。

## 查驗信息

很遺憾的是，有些療法是騙局。如果你對某種療法不確定，這裡有一些需要查驗的地方：

1. 是否有任何"預警標識"？尋找下面的內容：
  - 標稱好得不像真的。請記住，沒有任何一種療法能夠為所有的人治愈所有的疼痛。
  - 它沒有列出副作用。所有的治療方法都有一定的副作用，即使只是輕微的副作用。
2. 詢問醫護人員。
3. 查閱商譽保險局（BBB），看該公司是否有任何投訴：[www.bbb.org](http://www.bbb.org)。
4. 在網上查詢可靠的獨立來源，如Medline Plus Drug Information藥物信息。

## 相關資源(英文)

- [Live Plan Be 關於輔助療法的部分](#)
- 查看"[疼痛波](#)"播客中關於各種輔助療法的單集
- [考慮輔助的療法](#)
- [了解你的身體：互感意識、正念和健康生活；](#)
- [Medline Plus藥物信息](#)
- [國家輔助療法和綜合健康中心](#)

## 相關資源（中文）

- 列治文精神健康門診服務Richmond Mental Health Outpatient Services  
[http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res\\_id=665](http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665)
- 中僑心理輔導服務SUCCESS . Counselling Service <https://successbc.ca/news/success-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中僑互助會心理熱線SUCCE SS Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的學習BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粵語「打開心窗」關懷互助小組Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group  
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>

- 「開創會所」中文愛心小組活動Pathways Richmond Chinese Family Support Group  
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>

**Canada**

通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。