

## 药物治疗

管理你的用药可能是一种挑战。了解何时和如何服用药物，以及这些药物可能产生的副作用，对你来说有以为着很多需要跟踪的信息。以下一些信息，你可以用来更有效地管理你的用药。

### 疼痛管理工具包

重要的是你需要记住，药物治疗并不是你的'疼痛管理工具包'中唯一的工具。疼痛管理通常组合了以下一些治疗方法：

- 物理治疗（例如热/冷敷、休息、物理治疗、运动）。
- 心理治疗（例如呼吸练习、冥想、心理咨询）。
- 药物治疗（如非处方药和处方药）。

大多数止痛药并不是作为 "独立 "的治疗方法来使用。相反，它们应该是作为包括运动和心理等治疗的疼痛管理方案的其中一部分来应用。

### 让药物充分起效

- 按时、按规定服药。
- 对疼痛爆发做好应对。医生可能会给你开一个快速起效的药物处方，以便在疼痛发作时服用。
- 如果你有治疗疼痛发作的药物，或者你被告知根据需要服用药物，不要等到疼痛不能再忍受的时候才服药。

### 对自己负责

- 你是自己身体的专家。如果你对药物和如何使用有什么不明白的地方，一定要询问你的处方医生。
- 通过监测药物对症状的影响，跟踪你的身体对止痛药物的反应。记录下任何副作用。
- 记下服用药物的名称和剂量。这将使你更容易与你的医疗团队沟通这些问题。

## 什么是阿片类药物？

阿片类药物是一类处方止痛药。它们的作用是减少你对疼痛的反应，同时提高你对疼痛的忍受能力。

## 依赖性、成瘾性和耐受性之间有什么区别？

**身体依赖性:** 对止痛药的身体依赖意味着一个人的身体已经习惯了这种药物对其疼痛的影响。对阿片类药物的身体依赖是很常见的，可以通过在停药前慢慢减少（减量）药物来轻松控制。

**耐受性：**许多长期服用阿片类药物的人发现，一段时间后，他们需要服用更多的药物才能达到同样的减痛效果。这就是所谓的耐受性。身体依赖性和耐受性都与药物成瘾不同。

**成瘾或受控物质使用障碍：**当一个人无法停止使用某种物质，如阿片类药物，严重时会对其本人和周围的人造成有害的后果，我们也会说他已经成瘾（也称为受控物质使用障碍）。受控物质的使用会导致大脑的变化，使人更难停止使用该物质，即使他们想停下来。与所有受控物质一样，使用阿片类药物可以对你的健康和幸福有帮助，也有一些有害的因素。大多数人若在医护人员的监督下使用阿片类药物，不会发展成为药物使用障碍。你患上受控物质使用障碍的风险取决于许多因素，包括你的家族受控物质使用史，你个人受控物质使用史，和/或有某些精神健康状况。如果你担心成瘾问题，请与你的医护人员讨论。

## 我应该何时改变或停止服用阿片类药物？

- 在没有事先向医生咨询的情况下，千万不要改变或停止服用任何阿片类药物。
- 如果某种止痛药没有产生应有的效果，医生可能会换成不同的剂量或尝试其他药物。
- 如果你觉得已经准备好停止服用阿片类药物，你的医生可能会慢慢让你停药，给你的身体以适应时间。否则，你可能会出现与身体依赖性相关的戒断症状。

## 相关资源（英文）

- [什么是阿片类药物？](#)
- [慢性疼痛: 决定如何用药](#)
- [你在服用阿片类药物吗？](#)
- [HealthLinkBC: 慢性疼痛药物](#)
- [LivePlanBe+ 关于用药管理的模块（需要设立账户）。](#)
- [Wellness Together Canada – 针对心理健康和受控物质使用的免费机构（有英语和法语）](#)
- [社区成瘾互助协会（英文和法文）](#)

- Here to Help [机构 \( 针对BC省居民 \)](#)

**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。