

## 藥物治療

管理你的用藥可能是一種挑戰。了解何時和如何服用藥物，以及這些藥物可能產生的副作用，對你來說有以為著很多需要跟踪的信息。以下一些信息，你可以用來更有效地管理你的用藥。

### 疼痛管理工具包

重要的是你需要記住，藥物治療並不是你的'疼痛管理工具包'中唯一的工具。疼痛管理通常組合了以下一些治療方法：

- 物理治療（例如熱/冷敷、休息、物理治療、運動）。
- 心理治療（例如呼吸練習、冥想、心理諮詢）。
- 藥物治療（如非處方藥和處方藥）。

大多數止痛藥並不是作為"獨立"的治療方法來使用。相反，它們應該是作為包括運動和心理等治療的疼痛管理方案的其中一部分來應用。

### 讓藥物充分起效

- 按時、按規定服藥。
- 對疼痛爆發做好應對。醫生可能會給你開一個快速起效的藥物處方，以便在疼痛發作時服用。
- 如果你有治療疼痛發作的藥物，或者你被告知根據需要服用藥物，不要等到疼痛不能再忍受的時候才服藥。

### 對自己負責

- 你是自己身體的專家。如果你對藥物和如何使用有什麼不明白的地方，一定要詢問你的處方醫生。
- 通過監測藥物對症狀的影響，跟踪你的身體對止痛藥物的反應。記錄下任何副作用。
- 記下服用藥物的名稱和劑量。這將使你更容易與你的醫療團隊溝通這些問題。

## 什麼是阿片類藥物？

阿片類藥物是一類處方止痛藥。它們的作用是減少你對疼痛的反應，同時提高你對疼痛的忍受能力。

## 依賴性、成癮性和耐受性之間有什麼區別？

**身體依賴性:** 對止痛藥的身體依賴意味著一個人的身體已經習慣了這種藥物對其疼痛的影響。對阿片類藥物的身體依賴是很常見的，可以通過在停藥前慢慢減少（減量）藥物來輕鬆控制。

**耐受性：**許多長期服用阿片類藥物的人發現，一段時間後，他們需要服用更多的藥物才能達到同樣的減痛效果。這就是所謂的耐受性。身體依賴性和耐受性都與藥物成癮不同。

**成癮或受控物質使用障礙：**當一個人無法停止使用某種物質，如阿片類藥物，嚴重時會對其本人和周圍的人造成有害的後果，我們也會說他已經成癮（也稱為受控物質使用障礙）。受控物質的使用會導致大腦的變化，使人更難停止使用該物質，即使他們想停下來。與所有受控物質一樣，使用阿片類藥物可以對你的健康和幸福有幫助，也有一些有害的因素。大多數人若在醫護人員的監督下使用阿片類藥物，不會發展成為藥物使用障礙。你患上受控物質使用障礙的風險取決於許多因素，包括你的家族受控物質使用史，你個人受控物質使用史，和/或有某些精神健康狀況。如果你擔心成癮問題，請與你的醫護人員討論。

## 我應該何時改變或停止服用阿片類藥物？

- 在沒有事先向醫生諮詢的情況下，千萬不要改變或停止服用任何阿片類藥物。
- 如果某種止痛藥沒有產生應有的效果，醫生可能會換成不同的劑量或嘗試其他藥物。
- 如果你覺得已經準備好停止服用阿片類藥物，你的醫生可能會慢慢讓你停藥，給你的身體以適應時間。否則，你可能會出現與身體依賴性相關的戒斷症狀。

## 相關資源（英文）

- [什麼是阿片類藥物？](#)
- [慢性疼痛: 決定 如何用藥](#)
- [你在服用阿片類藥物嗎？](#)
- [HealthLinkBC: 慢性疼痛藥物](#)
- [LivePlanBe + 關於用藥管理的模塊（需要設立賬戶）。](#)
- [Wellness Together Canada – 針對心理健康和受控物質使用的免費機構（有英語和法語）](#)
- [社區成癮互助協會（英文和法文）](#)

- Here to Help [機構 \(針對BC省居民\)](#)

**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。