ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

疼痛處理

Dealing with pain (Chinese - Cantonese)

得了關節炎，最大的困難之一就是疼痛。寫這份材料的目的，正是為了讓關節炎患者瞭解疼痛的循環以及有助於對付疼痛的技巧。

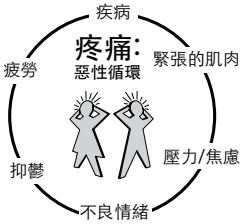
疼痛是什麼原因引起的？

關節炎的疼痛可能是由下列因素引起的：

- 炎症，在發炎的過程中會引起關節發熱、發腫；
- 關節損傷；
- 肌肉緊張，試圖以此保護關節、避免因關節活動而引起疼痛。

疼痛的循環

疼痛、壓力、疲勞和抑鬱等因素是互相影響的。例如，我們可以發現，那些覺得抑鬱或焦慮的人，對疼痛比較敏感；這樣就會使疼痛加劇，而這又有可能進一步造成疲勞和抑鬱，從而形成持續的循環。



版權所有 © 2007年斯坦福大學。斯坦福患者教育研究中心許可重印。
http://patienteducation.stanford.edu

值得高興的是，採用下面所述的策略，可以打破疼痛的循環。

有哪些辦法可以控制疼痛？

疼痛或許會使您的一些行動受到限制，但不應該讓您的生活受到控制。一個人的心態對於如何感受疼痛起著非常重要的作用。應該把疼痛當作積極採取行動的一個信號，不要因為疼痛而感到害怕或擔憂。您還可以學習各種控制疼痛的方法。對一個人有效的方法，對其他人卻不一定有效，所以應該嘗試各種不同的方法，直到找出對您最為有效的辦法為止。這裡是可供嘗試的一些方法：

- **合理用藥** 市面上有很多種不同的藥品可用以控制關節炎疼痛。醫生或藥劑師能夠幫助您瞭解哪種藥對您最合適、哪種用藥方式最好。
- **適當鍛煉**：研究表明，經常進行適當的鍛煉有助於減輕疼痛，還可以保持關節活動，增強支持關節的肌肉，減輕精神壓力，改善睡眠。物理治療師或醫生能幫助您制訂一個適合您的計劃。詳細資料請見《健康飲食與身體鍛煉》單張。如果需要找物理治療師，可以去問醫生，或者訪問澳洲物理治療協會的網站： www.physiotherapy.asn.au或者在黃頁中的“物理治療師”部分尋找。
- **熱敷或冷敷** 熱敷或冷敷對關節炎的益處還有待研究加以證實。但是這些治療方法有緩解作用，而且是安全的，只要小心使用即可。熱敷使肌肉放鬆，同時刺激血液循環。可以嘗試洗個溫水澡，或者在疼痛的部位放個熱水袋或熱水瓶，持續15分鐘。冷敷可以使疼痛的部位不那麼敏感，並減輕腫脹。如果關節腫脹，摸上去覺得溫熱，那麼，把冰袋之類的東西放在疼痛的部位1 5分鐘，這種治療方法或許會有幫助。一天之內可以反復進行熱敷或冷敷，但每次重複治療之前，一定要讓皮膚恢復到正常溫度，以免對任何組織造成損害。熱敷或冷敷對您是否最為合適，請問醫生或物理治療師。
- **保護關節、節省精力**：注意保護關節有助於緩解疼痛、壓力和疲勞。這包括一些簡單的習慣， 比如：避免引起疼痛的活動；必要時請人幫忙：使用能夠帶來各種便利的特殊輔助用具和器材。在獨立生活中心可以找到有關各種輔助用具和器材的資料。那裡展出了各種各樣的工具和設備。您可尋求建

聯絡您當地的關節炎協會辦事處：
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

議， 包括到哪裡購買(上門購買或電話訂購)各種設備。每個首府城市都有獨立生活中心。請見www.ilcaustralia.org，或撥打1300 885 886查詢離您最近的中心及其詳細情況。

- **按摩**。有限的科學研究顯示按摩可減低關節炎痛楚但是很多患有關節炎人都發覺按摩是鬆弛和減低肌肉張力的有效方法。要確保按摩治療師擁有治療患有關節炎人士的經驗。要找一位合格的治療師，您可於 www.aamt.com.au 或致電 1300 138 872 聯絡澳洲按摩治療師協會，或是於 www.myotherapy.org.au 或致電 (03) 9418 3913 聯絡澳洲註冊肌肉治療師 (myotherapist)機構。
- **針灸**。針灸是古老的中國療法，治療師把細小的針刺入身體特定部份的皮膚以阻止痛楚訊息的傳遞。針灸治療關節炎的研究有各種不同的結果。但是有些人發現該種治療與其他例如藥物等已獲證實的治療共用是有幫助的。登入網站 www.acupuncture.org.au 或致電 1300 725 334聯絡澳洲針灸中醫協會以幫助您找一位合資格的治療師。
- **透皮神經電刺激 (TENS)** TENS 機 (一部細小、以電池操作的機器) 採用非常溫和的電脈衝以阻止痛楚訊息由痛楚位置傳送至腦部。TENS 對較長期的痛楚為有效，但並非對所有人都適合使用。您應該造訪物理治療師以嘗試使用 TENS 機，並且在購買之前先學習正確的使用方法。
- **心態調節技巧**
  - **放鬆**：放鬆的技巧，例如深呼吸及形象化思維(頭腦中的圖像)，可以幫助您減輕壓力、緩解肌肉緊張。這些技巧需要練習，您或許需要嘗試多種方法才能找到對您有效的方法。當地的關節炎防治機構或圖書館有許多CD和書籍，可以幫助您學習放鬆的技巧。
  - **分散注意力**：將注意力放在疼痛以外的其他事情上，可能也有助於減輕疼痛。這個方法包括鍛煉、閱讀、聽音樂或用其他方法把注意力從疼痛轉移到別的事情。您可以通過當地的關節炎防治機構詳細瞭解傳授這些技巧的自我管理課程。你或許會發現， 向心理學家學習有助於控制疼痛的其他心態調整技巧也是有好處的。如果要找心理學家， 可以聯絡澳洲心理學家協會。請撥打1800 333 497，或訪問 www.psychology.org.au。

如要索取關於關節炎的其他資料單張，請聯絡當地的關節炎協會。

或許現在還沒有什麼方法能治療疼痛，但您可以學會控制疼痛。請嘗試各種不同的技巧，看看哪一種對您最為有效。

© 澳洲關節炎協會 2007年版權所有，2015年5月審查 **來源**：可向您當地的關節炎協會辦事處索取用於編寫本單張的參考資料的完整列表。The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia及Royal Australian College of General Practitioners在編製本資料單張時提供協助。澳洲政府提供撥款，支持這項計劃。本項目獲澳洲政府醫務衛生處(Department of Health)撥款資助。

免責聲明： 本單張由澳洲關節炎協會出版， 只作提供資訊的用途， 不可代替醫療建議。