

## 减少药物治疗的小贴士

药物用量的减少有时被称为逐渐减量。人们经常会担心,如果用药改变,他们将无法控制疼痛。好消息是,大多数人在逐渐减少用药后感觉更好,因为他们的医生会与他们一起寻找到治疗他们疼痛的更好新方法。



### 为减少用药作准备

- 与医护人员沟通**您减少用药的目标,并询问他们有哪些其他资源可以帮助您控制持续性疼痛。
- 缓慢减少用量**可产生最少症状。很多人认为这是最简单的方法。

### 获得支持

- 制定社交计划**,帮助您度过这段药物减量时期。额外的社会支持将有助于提升您的情绪并保持您的积极性。
- 了解疗法**,如认知行为疗法和正念疗法等,这可以帮助您阻止负面思想、减轻压力或疼痛。咨询您的医疗团队,了解如何转诊至这些疗法的专家。



### 照顾好自己

- 提高您的睡眠质量**,通过学习更多关于“睡眠卫生”或帮助您更好地睡眠的行为来提高您的睡眠质量。
- 保持积极态度**对于控制持续性疼痛非常重要。这有助于您身体应对药物减量过程中可能出现的压力。
- 保持良好的营养状态和大量饮水**,这样您可以避免在药物减量过程中发生脱水,保持高能量水平。

## 减少用药是个好主意吗？

正如医学科学发现有关疾病的新事物一样，它也在阿片类药物和疼痛方面有了新发现。我们现在知道，对于持续性/长期性疼痛，阿片类药物的效果不如其他治疗方式，阿片类药物对您的健康有很大的风险。

健康的生活习惯以及医护人员、家人和朋友的强大支持是治疗疼痛的关键。您和您的医疗团队可能会觉得，如果其中任何一种情况属实，则减少阿片类药物用量对于控制疼痛而言是最安全的选择：

- 药物剂量持续上升，但您的疼痛并没有好转。
- 药物的副作用使得您难以正常应对日常生活。
- 您的处方同时包含阿片类药物和其他高风险药物，如苯二氮卓类药物。
- 还存在其他健康风险，如睡眠呼吸暂停、肺部疾病、肝脏疾病、肾脏疾病、易跌倒，或年龄在65岁或以上。
- 存在有关药物滥用的证据或担忧。
- 您作为一名患者想要摆脱止痛药。

与您的医疗团队进行更详细的交流，了解减少用药对您而言是否是最佳和最安全的行动方案。在您和您的医疗团队决定您应该减少药物用量后，您需要与您的开处方者制定一个减量时间表。

以下是一些关于逐渐减量的令人放心的事实，这些事实可能会使您对这个过程感到放松：

- 减少药物剂量的最简单、最安全的方式是缓慢而持续地进行。
- 缓慢减少用药的人发现其症状轻微且易于控制。
- 许多人惊讶地发现，完成一次逐渐减量后，他们的疼痛比之前有所减轻。

这个过程是安全的，如果缓慢而持续地进行，并不太困难。缓慢进行阿片类药物减量的人可能会发现，他们出现的任何症状均可以控制，或者发现几乎没有任何症状。

您可以采取一些措施来帮助您顺利减少药物用量，例如与您的医疗团队讨论流程、获得医疗团队以外的支持，以及照顾好自己。