

## 记住

- 术后有些疼痛是正常现象。疼痛通常在术后最严重,并且会随着时间的推移而好转。
- 您的护理团队会帮助您控制疼痛和恢复健康生活。与医生讨论如何控制疼痛。
- 管理疼痛的方案有很多,包括服用药物、休息或您和您的医生认为能帮助您的其他活动。
- 阿片类药物是疼痛管理方案之一。但它们存在风险和副作用,所以安全服用很重要。



要观看关于术后疼痛管理的视频, 请访问 [PENNJ-SOS.com/managepain](https://PENNJ-SOS.com/managepain)



Pennsylvania – New Jersey  
**SURGICAL OPIOID  
STEWARDSHIP**

The AmerisourceBergen  
**FOUNDATION**



THE HEALTH CARE  
IMPROVEMENT FOUNDATION

本资料由宾夕法尼亚州/新泽西州-手术后阿片类药物管理 (PENNJ-SOS) 计划编制, 并由 AmerisourceBergen 基金会提供资金。

## 获取帮助

如果您在寻找治疗提供商或在成瘾治疗资金方面需要帮助, 请致电

**1-800-662-HELP (4357)**

如果您认为有人可能药物过量, 请立即拨打 911。

我的医生

名称:



电话:

我的药房

名称:



电话:

备注:



## 术后疼痛管理

了解如何在术后安全地管理疼痛, 使用药物和其他治疗方法来控制疼痛, 同时减少副作用。

**手术后安全控制疼痛的目标是尽量减少疼痛、保持活动并帮助您痊愈。**

更新时间: 2021 年 9 月



## 术后疼痛

术后有些疼痛是正常现象。

术后有些疼痛是正常现象。您所感觉到的疼痛取决于您的手术类型。疼痛通常在术后最为严重。随着时间的推移会好转，也更容易管理。如果疼痛未随着时间的推移而得到改善，请与您的外科医生讨论。

## 管理疼痛

与您的外科医生讨论控制术后疼痛的最佳方法。您和医生可以一起制定疼痛管理计划。您的计划可能包括：

- 服用无需处方即可购买的药物（“非处方药”）
- 服用您的医生为您开具的处方药
- 充分休息
- 轻微活动，如散步或伸展运动
- 正念活动，如深呼吸、冥想或听音乐
- 您和您的医生认为对您有帮助的其他活动

## 安全使用阿片类药物

您的外科医生可能会在术后为您开具一种阿片类药物（也称为麻醉剂）。短时间内服用阿片类药物可以很有效地缓解重度疼痛。阿片类药物可能有副作用和严重风险，包括成瘾。

为了安全服用阿片类药物，您应当：

- 严格遵照医嘱服用
- 将阿片类药物存放在原容器中，并置于安全之处
- 不必再服用时，就停止服用
- 安全处置未使用的药丸

如果您认为阿片类药物并非最佳选择，可以拒绝服用。如果您不想服用阿片类药物，请与您的外科医生讨论。您和您的外科医生可以一起制定其他疼痛管理计划。

您的护理团队随时准备帮助您管理疼痛并恢复健康生活。请尽管提出问题并讨论您的关切点。

## 我的疼痛计划

您的医生和护理团队可以帮助您确定最佳疼痛管理方法。您的疼痛会随着您的痊愈而改变。疼痛管理计划也可能随之改变。

在下面的列表中勾选您将采取的行动。

### 为了安全使用阿片类药物，我将：

- 遵照医生的建议服药
- 我感到疲倦时就休息一下
- 听我喜欢的歌曲
- 冥想和深呼吸
- \_\_\_\_\_

### 如果出现以下情况，我会致电我的医生：

- 疼痛变得非常严重或我无法控制疼痛
- 我对我的疼痛管理计划有疑问
- 我出现新症状，如恶心、呕吐或高烧

