



慢性疼痛：您的照護指引

在 Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們竭誠幫助您管理自身健康狀況。
閱讀本指南，瞭解慢性疼痛照護知識。

疼痛是身體向您發出的異常信號，可能表現為鈍痛、灼痛、刺痛或抽痛。疼痛分為急性（短期）疼痛或慢性（長期）疼痛。

- 急性疼痛可持續**數天至數週**。這種疼痛通常是由受傷、疾病或手術引起。
- 慢性疼痛則持續**三 (3) 個月以上**。這種疼痛可能會反復發作或持續存在，常見於背部、頸部、關節及頭部等部位。

慢性疼痛照護

為了儘快緩解不適，您應在疼痛出現時及時干預。考慮使用不含阿片類（強效止痛藥）的藥物來管理疼痛。具體範例如下：



其他藥物

可能包括：

- 止痛藥，如乙醯胺酚 (Tylenol)、布洛芬 (Advil、Motrin) 或萘普生。
- 部分用於治療抑鬱症或癲癇發作的藥物也有助於緩解神經疼痛。



談話治療

尋求治療師的協助可能有助於減輕引發疼痛的壓力及焦慮。談話治療可以讓您瞭解一些轉變思考及行為方式的技巧。



健身鍛煉

健身鍛煉可以增強體質並改善健康狀態。

Alliance 提供：

- 物理治療
- 職能治療
- 水療（水中運動治療）



針灸

針灸是一類將細針置入身體某些穴位的治療方法，有助於緩解多種類型的疼痛。



脊椎矯正治療及按摩治療

脊椎指壓治療師負責矯正脊柱或身體的其他部位。此方式可能有助於緩解背部及頸部疼痛。按摩可透過按壓與撫觸來緩解壓力並使疼痛肌肉放鬆。



神經刺激

神經刺激儀器透過神經傳遞微弱電流以阻斷疼痛訊號。經皮神經電刺激器 (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS) 即為一種常見的神經刺激儀器。

您無須獨自管理疼痛。請諮詢您的醫生以選擇最適合您的治療方法。



緩和照護

緩和照護是一類特殊服務，旨在幫助緩解嚴重疾病患者可能出現的症狀（如疼痛、噁心或焦慮）。緩和照護護士或社工可上門與您和您的家人溝通症狀相關事宜。

緩和照護服務適用於確診以下病症的成人患者：

- 晚期癌症
- 鬱血性心衰竭 (Congestive Heart Failure, CHF)
- 慢性阻塞性肺病
- 肝病

與您的醫生協作，瞭解您是否需要接受緩和照護服務。

您需要更多支援？

Alliance Group Care (Alliance團體醫療保險計畫) 及 Medi-Cal 計畫成員請聯絡：

Alliance 計畫成員服務處

週一至週五，上午 8 時至下午 5 時

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

如果您有聽力或言語障礙 (加州中繼轉接電話服務 [California Relay Service, CRS]/聽障及語障電話 [Teletypewriter, TTY])：**711/1.800.735.2929**

Alameda Alliance Wellness 計畫成員請聯絡：

Alameda Alliance Wellness 計畫成員服務處

每週七 (7) 天，上午 8 時至晚上 8 時 (含節假日)

免費電話：**1.888.88A.DSNP (1.888.882.3767)**

如果您有聽力或言語障礙，請使用 TTY 專線或撥打 **1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org



HE_MBR_CHRONIC PAIN 11/2025
OP-2 HED Rev 09/2025