

# Alameda Alliance for Health 不使用阿片類藥物治療疼痛



## 阿片類處方藥物 — 止痛藥

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您掌控自己的健康。您可以使用本指南了解在不使用阿片類藥物的情況下治療和控制疼痛的其他方法。與您的醫生密切合作，找出最適合您的治療方法。

下列為一些可能效果更好、風險和副作用更少的選項。



### 其他藥物

這些可能包括：

- 止痛藥，如撲熱息痛 (Tylenol)、布洛芬 (Advil, Motrin) 或萘普生。
- 一些抗抑鬱藥和抗癲癇藥，也可用於治療神經痛。



### 心理治療

找治療師就診可能有助於減輕引發疼痛的壓力和焦慮。心理治療會教您一些改變思考和行為方式的技巧。



### 健身鍛煉

體育鍛煉可以讓您的身體更加強壯和更加健康。

Alliance提供以下治療：

- 物理治療。
- 職業康復治療。
- 水上（水上運動）治療。



### 針灸療法

針灸是一種將非常細的針刺進身體某些穴位的治療方法。這可能有助於緩解多種類型的疼痛。



### 脊椎按摩治療

脊椎治療師可以對脊柱或身體其他部位進行調整。這可能有助於緩解背部和頸部疼痛。



### 神經刺激

此設備透過神經發送溫和電流以阻斷疼痛信號。一種常見的設備稱為經皮神經電刺激 (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS)。

如需幫助查找這些服務，請諮詢您的醫生或致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

**您是否需要更多幫助？**請致電Alliance健康保險計畫

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4577**

聽力與語言殘障的人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

**www.alamedaalliance.org**

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH