



Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



CHRONIC PAIN

慢性疼痛



基本指南

ESSENTIAL GUIDE

# 本《基本指南》围绕慢性疼痛展开。

内容包括：

- 慢性疼痛的定义
- 慢性疼痛的部分成因及类型
- 应对慢性疼痛的方法

# 什么是慢性疼痛？

慢性疼痛是指**持续三个月以上**的任何疼痛。

慢性疼痛是许多长期病症的常见症状，包括脑卒中、呼吸系统问题、糖尿病和新冠长期后遗症。

慢性疼痛极具个体差异性，不仅因人而异，甚至每天的感受都可能不同。

部分慢性疼痛可通过治疗缓解，但即便无法完全消除疼痛，也有一些方法能够帮助减轻疼痛。



# 引发慢性疼痛的原因是什么？

有时，慢性疼痛可能在没有明显诱因的情况下发生，但这通常出现在患病或受伤后。哮喘或心绞痛等病症也可能引发慢性疼痛，这些病症会让身体持续受压。

慢性疼痛最常见的诱因是组织损伤（**伤害感受性疼痛**）。

另一个常见诱因是神经损伤（**神经病理性疼痛**）。

有些人即使身体完全没有明显的损伤也会感到疼痛，这种情况被称为**伤害可塑性疼痛**。



# 常见疼痛类型

## 肌肉疼痛

通常由受伤或压力引起。疼痛的肌肉可能仅出现在身体某一部位，也可能扩散至全身。

## 骨骼疼痛

骨骼疼痛通常由关节炎、骨质疏松或反复受伤等病症引发。

## 胸痛

常见于有心脏或呼吸问题的人群，如心绞痛或哮喘患者。**如果突然出现不明原因的胸痛，请立即联系医生。**

## 神经性疼痛

神经性疼痛的核心是神经本身的病变。例如纤维肌痛、偏头痛或脑卒中后中枢性疼痛（CPSP）。

# 脑卒中后中枢性疼痛 (CPSP)

患脑卒中后，多达20%的患者可能会出现一种称为脑卒中后中枢性疼痛的病症。当大脑中的疼痛中枢因脑卒中受损时，就会导致身体对疼痛的处理方式异常。

脑卒中后中枢性疼痛，以及一般的中枢神经性疼痛，可能表现为多种不同的痛感。

扑热息痛或布洛芬等非处方止痛药一般对CPSP无效，但其他治疗方法有助于缓解疼痛。医生可能会开具非止痛类药物进行缓解，如抗抑郁药物或抗癫痫药物，这些药物有助于治疗潜在的神经病变问题。



请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

# 慢性疼痛是什么样的感觉？

慢性疼痛可能有多种不同的感受。以下是一些常见的描述：

刺痛、瘙痒或轻微灼痒感。

剧烈的刺痛。

麻木和酸痛。

灼烧感或发热感。

针刺感。

肌肉抽搐或轻微痉挛。

对触摸或光线敏感。

疼痛的体征、症状和发作模式在频率和严重程度上都因人而异。

# 慢性疼痛 的管理

慢性疼痛有多种治疗方式。每个人对疼痛治疗的反应不同，可能需要尝试几种方式后才能找到适合自己的方案。

请务必告知医疗团队您正在接受的其他任何治疗或正在服用的药物。

以下是可能用于缓解疼痛的治疗方法：

- 药物治疗。
- 心理治疗。
- 经皮神经电刺激疗法（TENS）。
- 调整生活方式。
- 补充疗法。



## 药物治疗

各类止痛药（包括处方药和非处方药）可用于缓解慢性疼痛，其效果取决于疼痛的诱因和严重程度。

止痛药可通过口服片剂或液体剂型给药，也可经皮肤涂抹。请务必了解药物的使用方法，并与医生讨论药物的副作用及剂量说明。

如果您正在服用止痛药，请务必**告知医生**具体用药情况。始终严格**遵循用药说明**，切勿超过最大用药剂量。

神经性疼痛有时可通过**处方药物**缓解，如抗抑郁药物或抗癫痫药物。

医生也可能开具针对疼痛潜在病因的药物，如治疗心绞痛的药物。

## 心理疗法

心理治疗和谈话疗法对许多慢性疼痛患者有所裨益。

这并非意味着疼痛“完全是心理作用”或属于心理健康问题。相反，治疗情绪和心理健康有助于缓解慢性疼痛，因为压力和低落情绪会影响全身，并可能诱发疼痛等症状。

社交、心理和情感支持也有助于缓解慢性疼痛，因为愉悦和健康的状态会提升身体的抗压能力。

不过，心理治疗无法解决慢性疼痛的根本原因，其效果也比较局限。



## 经皮神经电刺激疗法（TENS）。

慢性疼痛有时可通过经皮神经电刺激进行缓解。

该疗法通过一个名为TENS治疗仪的黑色小盒子，经贴在皮肤上的电极发送低强度电流。这能在短时间内“重新调节”神经系统，减轻疼痛感。

不过，与其他治疗方法一样，其有效性因人而异。

TENS总体安全性较高，可在家轻松操作，但尝试前**务必先与医生沟通**。

**如果您植入了心脏起搏器，不建议使用TENS**，因为治疗仪发出的电流可能干扰起搏器功能。

# 调整生活方式

## 饮食

如果发现食用某些食物后疼痛往往会加重，可尝试从饮食中剔除这些食物，观察是否有助于缓解症状。建议与全科医生或营养师讨论饮食方案。

## 运动

在某些情况下，适度运动可通过增强肌肉力量和改善血液循环缓解疼痛。

但是，运动的时候要小心。在增加运动量之前，应咨询专业医疗人员。如果运动引发疼痛或不适，应立即停止。

## 吸烟和饮酒

烟草和酒精均可能减少身体局部的血流量，进而加剧疼痛。建议考虑减少饮酒量。吸烟者可访问[quityourway.scot.uk](http://quityourway.scot.uk)获取戒烟帮助。

## 睡眠

疲劳时，慢性疼痛往往会加剧。疼痛也会影响睡眠，形成恶性循环——身体愈发疲惫，导致疼痛加剧。

改善睡眠习惯可以帮助缓解疼痛。建立规律的睡眠作息，每晚固定时间上床睡觉；确保卧室舒适、无亮光且通风良好；睡前至少半小时内避免接触电子屏幕。

## 正念和冥想

正念（关注身体感知）和冥想（觉察情感与思维）可帮助约四分之一的患者减轻疼痛。

这类练习对慢性疼痛有短期和长期益处，它们既能缓解压力、改善呼吸，也能帮助培养应对疼痛的能力。您可以通过网络、手机应用程序、书籍或课程获取相关练习资源，也可向药剂师或全科医生咨询当地的支持服务。

## 补充疗法

针对疼痛的补充疗法种类繁多，效果因人而异，因此您可能需要尝试不同方法。

慢性疼痛患者反馈有效的疗法包括：



按摩，尤其是肌筋膜松解按摩——  
**但并非适合所有人，尝试前需咨询专业人士！**



针灸或指压按摩。



芳香疗法。



氧气疗法。该疗法可与高压氧疗法结合，即在加压舱内进行治疗。



整骨疗法或脊椎指压疗法。

# 草药疗法和保健品

**重要提示：天然疗法可能会与您正在服用的药物产生不良相互作用。请务必先咨询医生！**

需要注意的是，上述所有疗法**均属于医疗操作范畴**。接受这些治疗时，请务必选择值得信赖且具备资质的从业者。

您应当随时有权询问提供治疗的人员以下信息：是否在专业机构注册；接受过何种专业培训；具备多少年从业经验。



# 管理疼痛

当疼痛加剧时，可尝试以下方法帮助自己缓解疼痛。这些方法因人而异——建议您先尝试不同的方法，找到最适合自己的方法！



**呼吸练习**——用鼻子缓慢吸气，再从嘴巴呼气。发出声音（如哭喊、呻吟或呜咽）也可能有帮助。



**身体放松**——保持身体放松状态有助于应对疼痛。



**热敷**——在疼痛部位使用热敷包或热敷贴有助于缓解疼痛。切勿将高温物品直接接触皮肤，需先用毛巾或其他物品包裹热水袋或其他热敷物。

请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899





**喝茶和盖毛毯**——尝试找到一个舒适的空间放松身心。热茶或热巧克力等热饮可能具有舒缓作用，帮助您平静下来。



**分散注意力**——如果可以，做点其他事情以转移对疼痛的注意力，比如听音乐、读书，做一些有趣的事，或培养爱好。



**热水浴**——温水或热水浴通常能缓解肌肉酸痛。游泳也有类似效果——水的浮力可支撑身体，帮助肌肉放松。



**衣物选择**——穿宽松舒适的衣服可以减少关节和皮肤疼痛。戴手套也能缓解手部疼痛。



**人际接触**——他人的触摸可减轻压力、改善情绪，甚至缓解疼痛。

# 疼痛诊疗服务

根据2022年英国政府发布的《四国疼痛战略》（Four Nation Pain Strategy），所有慢性疼痛患者均应能自行转诊至疼痛诊疗服务机构。

患者通常可通过全科医生或社区卫生服务机构完成转诊。这些机构能够：

- 为您提供本地可能有用的社交网络和团体信息。
- 识别可能提示潜在健康问题的症状。
- 与正规疼痛管理服务机构或疼痛诊所合作，协助您获得专科诊疗。
- 为您提供可能有效的治疗方法或药物建议。

如果您的慢性疼痛非常严重且需要专科诊疗，您可能会被转诊至专科疼痛诊疗机构或诊所。这可能需要您亲自就诊或线上问诊。

疼痛诊所可提供个性化诊疗服务，包括：

- 为您提供疼痛治疗与管理建议。
- 联动其他服务机构，应对疼痛原因。
- 提供咨询、指导和支持。
- 开设心理咨询及互助小组，帮助您应对疼痛。
- 视情况开具药物或推荐经皮神经电刺激疗法（TENS）等专科治疗。



# 获得支持

如果您正遭受慢性疼痛，您可通过英国国家医疗服务体系（NHS）获得以下支持：

- 如果您曾经历脑卒中或其他严重疾病（如确诊呼吸系统疾病），应有**专科护理团队**跟进您的病例。可向该团队咨询疼痛管理建议或申请转诊。
- 如果疼痛影响日常生活，可**联系全科医生**寻求帮助。
- 疼痛突然加剧时，可**拨打NHS非紧急热线111**获取建议。

此外，您还可以通过网络或社区获取多种自助资源，部分资源列于本手册末尾。

# 获得诊疗服务的障碍

尽管疼痛诊疗服务应面向所有人，且苏格兰政府已承诺加强对慢性疼痛的支持，但并非所有人都能平等便捷地获得服务。

居住在苏格兰偏远地区的人群更难接触到专科疼痛诊疗服务。

部分医疗服务提供者可能对慢性疼痛诊断不足。研究表明，某些群体（尤其是女性、有色人种和确诊精神疾病的人群）报告疼痛时可能未得到足够的重视。

请务必牢记：**您有权获得诊疗服务**。任何人都不应让您觉得自己的疼痛无关紧要，或让您感到医生未认真对待您的诉求。

如果您对医生的诊疗方式有疑虑，可通过“患者建议与支持服务”获取帮助：

**[www.pass-scotland.org.uk](http://www.pass-scotland.org.uk)**。

# 额外资源

## 疼痛工具包

由慢性疼痛患者设计，为慢性疼痛患者提供支持的工具包，可通过官网在线订购纸质版，或联系医生获取。

[www.paintoolkit.org](http://www.paintoolkit.org)

## 英国疼痛关怀协会

全国性慈善机构，专注为慢性疼痛患者提供资源与热线支持。

[www.painconcern.org.uk](http://www.painconcern.org.uk)

热线咨询拨打：0300 123 0789

电子邮箱：[help@painconcern.org.uk](mailto:help@painconcern.org.uk)

## 英国国家医疗服务体系信息平台 (NHS Inform)

英国国家医疗服务体系（NHS）提供的慢性疼痛权威信息。还包括一份分步自助指南，提供疼痛管理的详细操作建议。

[www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/brain-nerves-and-spinal-cord/chronic-pain](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/brain-nerves-and-spinal-cord/chronic-pain)

请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

## **英国疼痛学会**

疼痛理解与管理领域的  
全国性专业组织。

**[www.britishpainsociety.org](http://www.britishpainsociety.org)**

**电话：**020 726 97840

## **苏格兰疼痛协会**

专注于为苏格兰慢性疼痛患者提供  
自我管理培训与支持的慈善机构。

**[www.painassociation.co.uk](http://www.painassociation.co.uk)**

**电话：**0800 783 6059

## **疼痛认知运动项目（Flippin' Pain）**

旨在提高公众对慢性疼痛的认知，并阐释疼痛  
背后科学原理的社会运动。

**[www.flippinpain.co.uk](http://www.flippinpain.co.uk)**

## **重塑疼痛项目（Retrain Pain）**

提供免费在线资源与视频，帮助公众理解和管理  
慢性疼痛的公益项目。该项目同时提供练习手册  
及月度通讯。

**[www.retrainpain.org](http://www.retrainpain.org)**

我们的出版物面向所有苏格兰居民免费提供PDF格式和印刷版。请访问[www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)，查看所有出版物

如需咨询热线团队提供免费保密的建议和支持，请联系：

**0808 801 0899**（周一至周五上午9点至下午4点）

发送**ADVICE**至**66777advice@chss.org.uk**

在苏格兰，每五人中就有一人受到胸部、心脏和中风疾病或长新冠的影响。请访问

[www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus)，了解如何帮助我们在苏格兰为更多的人提供支持。

如需提供反馈或要求另外的格式，请发送电子邮件至：  
[health.information@chss.org.uk](mailto:health.information@chss.org.uk)

**Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland**



请扫描此处查看我们的所有资源！

更新日期：2024年9月

下次审查时间：2027年9月

E26-v1.0-July2025

苏格兰慈善机构  
(编号：SC018761)