

## 类鸦片药物： 您什么时候需要 – 什么时候不需要。



如果您刚做完手术，或者正在经历健康问题，疼痛是预计会发生的自然的现象。止痛药可能帮助您更好地发挥身体功能和应对疼痛，但是不能完全消除疼痛。

类鸦片药物是常用的止痛药物。如果您有短期疼痛 – 例如骨折手术后的疼痛，这类药物可以帮助您。如果您有癌症等疾病，这类药物也可以帮助您控制疼痛。

但是类鸦片药物的药性很强，通常并不是用于治疗长期疼痛 – 例如关节炎、腰疼或经常性头疼 – 的最佳药物。这类疼痛被称作“慢性”疼痛。在使用这类药物治疗这些问题之前，您应该与您的医护人员讨论其他的选择。原因在于：

### 类鸦片药物处方太常见。

慢性疼痛是人们看医生的最常见原因之一。但是，对于大多数慢性疼痛而言，类鸦片药物应该只在万不得已的时候使用。

常见的类鸦片药物包括：

- 氢吗啡酮 (Dilaudid®)
- 吗啡 (Kadian®, M-Eslon®, MS-Contin®, Statex®)
- 可待因 (Tylenol No. 3®)
- 羟考酮 (OxyNeo®, Percocet®)
- 曲马多 (Ralivia®, Tridural®, Zytram®)

短期使用这些药物可能有所帮助。但是没有证据表明这些药物长期有效。



### 类鸦片药物有严重副作用和风险。

长期使用可以让身体习惯于类鸦片药物而不再像以前一样良好地工作。为了达到同样的缓解效果，您需要越来越大的剂量。这被称作“耐药性”。大剂量可能导致严重的副作用：

- 恶心
- 呕吐
- 瘙痒
- 便秘
- 无法排尿 (排空膀胱)
- 呼吸变缓, 这可能致命
- 意识模糊和精神障碍

类鸦片药物可能令人上瘾。长期服用类鸦片药物可能导致“身体依赖” – 如果突然停止服用，您会有戒断症状，例如强烈的渴望，出汗，肌肉疼痛和失眠。长期服用类鸦片药物的患者可能上瘾，有时候会导致危险结果。2017年，4000名加拿大人死于过量服用类鸦片药物。

## 其他疼痛治疗可能效果更好, 风险更低。

疼痛药物专家说, 通常您应该先尝试其他治疗

- 非处方药物:
  - 对乙酰氨基酚 (Tylenol®及其仿制药)
  - 布洛芬 (Advil®、Motrin IB®及其仿制药)
  - 萘普生 (Aleve®及其仿制药)
- 局部非类固醇药物 (NSAIDs):
  - 热按摩
- 非药物治疗:
  - 锻炼
  - 物理治疗
  - 脊柱推拿
  - 按摩疗法
  - 针灸
  - 认知行为疗法
- 注射 (例如类固醇)
- 其他处方药 (咨询风险和副作用):
  - 非类固醇消炎药 (NSAIDs)
  - 抗癫痫药物
  - 加巴喷丁
  - 抗抑郁药
  - 大麻类药物

## 关于Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada提倡减少不必要的检查和治疗, 其重要职责之一是帮助临床医师和患者相互交流, 从而进行明智和有效的医护选择。

### 本手册如何产生:

本手册经允许根据美国ABIM Foundation组织的“明智选择”(Choosing Wisely) 运动使用的一份相似手册改编而成, 其内容根据加拿大患者的相关情况进行了修改。本手册经过加拿大安大略省多伦多市Women's College Hospital的Tania D Renna医生审核。

本手册供您与医护人员交谈时使用。本手册不能取代医疗建议和治疗。使用本手册的风险自负。

## 可能适用阿片类药物的情况:

### 您患有癌症并伴随剧痛

如果疼痛比可能上瘾和需要不断增加剂量更令人担忧, 那么阿片类药物可能是正确的选择。

### 您刚做完手术:

如果需要, 医生可能会给您使用阿片类药物, 但只能在刚做完手术后的一段时间内使用。这段时间通常不超过3天, 很少超过7天。

### 您有慢性疼痛:

在考虑使用阿片类药物之前, 请向您的医疗服务提供方咨询有关缓解疼痛的不同方案, 包括非阿片类药物和非药物替代品。并了解不同方案的风险和益处。

### 如果您的医护人员开了类鸦片药物处方, 您该怎么办?

询问您的医护人员这些药物可能有哪些副作用和风险。注意观察副作用和上瘾的迹象, 包括喜怒无常或突然发脾气、强烈渴求和行为冒失。