



疼痛加剧是指您的疼痛突然变得比平时更剧烈。疼痛加剧是常见的，但它是暂时的，并且可以得到控制。

以下是一些简单的方法，可以帮您减轻疼痛，防止加剧：



当您有了疼痛加剧应对计划时，您可以掌控局面，并有多重选择来管理您的疼痛。





## 如何减少疼痛加剧的可能性

### > 管理压力



- 如果您感到压力或焦虑,练习深呼吸、温和的瑜伽或冥想。

### > 按医嘱服药



- 服用过多或过少的药物都可能导致疼痛加剧。与您的医生讨论您可以安全服用的药物。



### > 吃得好并保持水分充足

- 吃健康的食物,避免可能引起炎症的食物。多喝水。



### > 保证良好的睡眠

- 缺乏睡眠会使疼痛加剧变得更糟。充足的睡眠有助于缓解疼痛,并减少疼痛加剧的可能性。



### > 保持活动但调整自己的节奏

- 如果您保持活跃,但调整自己的节奏,您可以减少过度活动的机会。

## 制定疼痛加剧应对计划

### > 填写您的疼痛加剧应对计划



如果您能提前计划,您就能更好地管理疼痛加剧。填写第3页的计划,以帮助避免疼痛加剧,并在疼痛加剧时管理疼痛。写下以下内容:

- 我照顾自己(洗澡、穿衣、刷牙)的情况如何?
- 我照顾自己(洗澡、穿衣、刷牙)的情况如何?
- 当我感觉不舒服时,我可以对自己说什么积极的话?

## 在疼痛加剧时做记录

### > 我的疼痛加剧记录



在疼痛加剧时做记录有助于您更了解您的疼痛。第4页的疼痛加剧记录表可以帮到您。写下以下内容:

- 可能是什么触发了疼痛加剧?
- 下次我可以在哪些方面做得更好?
- 当时还有什么其他压力?

## 准备一个“疼痛舒缓小帮手”

### > 打造您专属的“疼痛舒缓小帮手”



装满让您感到开心和舒适的小物件。以下是一些例子:

- 书籍和杂志
- 加热垫和冰袋
- 用于放松、正念和温和拉伸的手机应用程序
- 电影和音乐清单
- 艺术和手工艺品材料
- 您可以寻求支持的人
- 相册
- 电影或餐厅的礼品卡
- 朋友和家人的卡片
- 零食或甜点
- 可以写祝福语的贺卡
- 扑克牌





## 我的疼痛加剧应对计划

疼痛加剧是不可避免的!在疼痛加剧发生之前写下对您有效的方法。这将有助于您未来更好地管理疼痛加剧。

我的触发因素是什么,我如何避免它们? \_\_\_\_\_

我的生活中有哪些压力源,我如何更好地管理它们? \_\_\_\_\_

我照顾自己(洗澡、穿衣、刷牙)的情况如何? \_\_\_\_\_

我如何改善我的睡眠? \_\_\_\_\_

我如何吃得更好并确保我喝足够的水? \_\_\_\_\_

我可以使用的哪些放松技巧(深呼吸、冥想)? \_\_\_\_\_

当我感觉不舒服时,我可以对自己说什么积极的话? \_\_\_\_\_

我每天可以做哪些活动而不会过度? \_\_\_\_\_

我向谁寻求家人和朋友的支持? \_\_\_\_\_

我还能做些什么来感觉更好? \_\_\_\_\_

找到更多帮助您缓解疼痛的方法:

[www.northwestpainguidance.org/paineducationtoolkit/zh](http://www.northwestpainguidance.org/paineducationtoolkit/zh)





## 疼痛加剧时的记录

做记录以从每次疼痛加剧中学习。与您的医生分享这些记录。

日期 \_\_\_\_\_  
时间 \_\_\_\_\_

疼痛强度   
干扰我的活动  评分  
干扰享受生活  (0-10)

是什么触发了我的疼痛加剧？ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

我的疼痛加剧描述(例如：尖锐的、烧灼的、刺痛等的)

位置： \_\_\_\_\_ 疼痛类型： \_\_\_\_\_  
位置： \_\_\_\_\_ 疼痛类型： \_\_\_\_\_  
位置： \_\_\_\_\_ 疼痛类型： \_\_\_\_\_

在疼痛加剧前不久我在做什么？ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

在疼痛加剧前我的心情如何？ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

在疼痛加剧前还有什么其他事情让我感到压力？ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

我是否做了过度的事情？我如何避免在未来发生这种情况？ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

我在过去4小时内吃了什么，我是否喝了足够的水？ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

我的药物或治疗方案是否有变化？ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

这次疼痛加剧时什么帮助了我，下次我可以做得更好的是什么？ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

当疼痛加剧结束时，我如何奖励自己？ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

找到更多帮助您缓解疼痛的方法：

[www.northwestpainguidance.org/paineducationtoolkit/zh](http://www.northwestpainguidance.org/paineducationtoolkit/zh)

