

老年慢性疼痛健康教育处方

一、疼痛的常见原因

关节炎：是老年人最常见的疼痛原因之一，由于关节软骨磨损引起。

神经病理性疼痛：如糖尿病神经病变、带状疱疹后神经痛。

肌肉骨骼疼痛：包括肌肉劳损、肌筋膜疼痛综合征。

癌症相关疼痛：如果疼痛为新发，性质描述不清，既往无类似情况，需警惕肿瘤可能，建议完善检查。



二、疼痛的常见症状表现及评估方法

症状：疼痛部位、性质（如酸痛、刺痛、烧灼痛）、发作频率和持续时间。

评估方法：视觉模拟评分法（VAS）、数字评分法（NRS）、简式 McGill 疼痛问卷（Short-Form McGill Pain Questionnaire, SF-MPQ）。



三、治疗与护理措施

药物治疗：

非甾体抗炎药 (NSAIDs)：如布洛芬，可以缓解轻中度疼痛和炎症，但需注意胃肠道和心血管副作用。

阿片类药物：如吗啡，适用于重度疼痛，但由于成瘾性风险，需在医生指导下谨慎使用。

抗抑郁药和抗癫痫药：如阿米替林、加巴喷丁，对神经病理性疼痛有效。

非药物治疗：

物理治疗：热敷、冷敷、按摩、针灸可以改善局部血液循环，缓解肌肉紧张。

运动疗法：适度的有氧运动（如步行、游泳）和力量训练可以增强肌肉力量，减轻关节负担。

心理支持：慢性疼痛易导致焦虑、抑郁，心理治疗（如认知行为疗法）和放松训练有助于缓解疼痛。



四、注意事项及康复指导

注意用药安全：严格按医嘱用药。使用 NSAIDs 时，注意有无胃肠道不适、黑便等症状，定期复查肝肾功能。

避免加重疼痛的因素：如长时间保持一个姿势、过度劳累、受凉等。

康复指导：坚持康复训练，定期复查，根据病情调整治疗方案。

五、健康生活方式指导

饮食：均衡饮食，增加钙和维生素 D 的摄入，有助于骨骼健康。

运动：适度运动，避免长时间静止不动。

心理调节：保持积极心态，疼痛易导致焦虑、抑郁等情绪，可通过听音乐、聊天等方式缓解压力。



全科医学科