

可待因药物新规定

从2018年2月1日开始，所有含有可待因(codeine)的药物将归为处方药。这是因为可待因是阿片类药物，只能遵照医嘱或在护士的建议下服用。

我的药是否受到影响？

如果您从药房购买含可待因的药物，请咨询医疗保健专业人士。并非所有品牌在2018年2月之后都将成为处方药。

什么能帮助我减轻疼痛？

短期疼痛

对于仅仅是偶尔发生或持续很短时间的疼痛，有许多非处方药可能有帮助。请务必遵照包装上的说明或您的医疗保健专业人员所给予的指示：

- 对于轻微疼痛，请考虑使用扑热息痛(paracetamol)、阿司匹林(aspirin)或布洛芬(ibuprofen)
- 对于更强的疼痛，请考虑使用含有双氯芬酸(diclofenac)或萘普生(naproxen)，高剂量的扑热息痛，或同一药片中含有扑热息痛和布洛芬的药物

长期疼痛

即使不再有任何损伤，持续数月甚至数年的疼痛也很难治疗。长期疼痛通常无法“治愈”，但有些技术可以帮助我们忍受痛苦。

非药物治疗方法可能包括：

- 热敷或冷敷包

- 冥想或放松
- 锻炼——包括瑜伽、太极、水疗、伸展、加强练习
- 可以控制无益的想法和改变行为的心理技巧

与医疗保健专业人士交谈可以帮助确保您获得最佳的治疗方式，以减轻您的疼痛。

为什么从2018年2月起把可待因归为处方药？

- 非处方可待因药物含有低剂量的可待因和其他止痛药物
- 对于大多数人来说，这些复方药物制剂中低剂量的可待因并不能提供许多额外的止痛功效
- 随着时间的推移，身体可能会适应可待因，需要越来越高的剂量来缓解疼痛
- 大剂量的非处方可待因药物可能会导致住院和死亡
- 停止使用可待因可能会导致戒断症状，而戒断症状和一开始服药欲解决的问题类似。