

認識疼痛



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER
台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011
預約掛號：(02) 28971177/(02) 66031177 網址：www.kfsyscc.org
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

疼痛是什麼

疼痛是每個人都可能會有的經驗，會帶給每個人不同程度的不舒服。疼痛是一種非常主觀及個別性的感覺，可能是持續的、或一陣陣的，也可能是刺痛的、鈍痛或尖銳痛的。但不管所感到的疼痛為何，只有你自己才能正確描述它。許多的病症都會產生疼痛情形，其中又以癌症病人發生疼痛的比率最高。

什麼原因會產生疼痛

有許多原因都會產生疼痛，一般而言，可以將引起疼痛的原因分為三大類

1. 腫瘤不正常的生長蔓延：造成器官膨脹、受壓、阻塞、缺血、發炎或壞死；當轉移至它處，則會侵犯骨頭、神經、肌肉和淋巴。
2. 來自診斷與治療的過程：包括化學、放射線與手術治療引起的合併症。
3. 合併原先已有的疼痛，如長期的背部酸痛、關節炎等。

癌症引起的疼痛症狀大多數(90%)都可以經由口服止痛劑和多科別的合作而得到良好的控制，當常有突然的疼痛產生或因疼痛而無法走路或移動，甚至睡覺睡到一半會痛醒...等，這些都是調整止痛藥的時機。

疼痛的症狀

當出現疼痛時可能會產生的症狀，包括生理與心理二方面：

1. 生理方面：血壓升高、心跳增加、臉色潮紅或蒼白、肌肉緊繃、手掌與腳底冒汗、咳嗽受抑制、腸蠕動變慢、食慾不振、嘔吐、便秘、尿液減少等。
2. 心理方面：焦慮、害怕、敵意、惶恐不安、哭泣、叫喊行為、失眠、情緒失控。

我該如何表達我的疼痛？

1. 該如何表達疼痛
若無法說出疼痛的感覺，會影響到醫護人員的判斷及治療方針，儘量以言語說出您疼痛的情形。
2. 疼痛的程度
會提供微笑臉譜或數字等級來讓您表達目前疼痛的分數：
 - 數字等級量表：以 0-10 分代表疼痛的程度，0 為”不痛”，10 為”極度疼痛”，一般 4 分以下為輕度疼痛，5~7 分表示中度疼痛，7~10 分表示重度疼痛。
 - 微笑臉譜：由六種臉部表情代表疼痛的程度，由笑臉（完全不痛）-哭臉（痛不欲生）。您可以藉由疼痛評量尺，向醫護人員說明您的疼痛程度。



3. 疼痛的部位
請告訴醫護人員你發生疼痛的位置，例如腹部、肩膀...等。
4. 什麼時候開始痛
什麼時候開始感覺到疼痛?例如一個月前、一個星期前...等。
5. 每次疼痛持續多久
每次感到疼痛時，持續的時間大概有多久呢?例如隨時都在疼痛、持續 1~2 小時...等。

6. 疼痛的感覺像什麼

你的疼痛是抽痛、絞痛、鈍痛、脹痛、悶痛、針刺痛、撕裂般的痛、觸電般的痛或是灼熱痛，這些不同的感覺可以協助醫護人員幫助你找出造成疼痛可能的原因。

7. 疼痛對您日常生活的影響

您的疼痛是否有影響到您的生活，例如：睡覺睡得好嗎？食慾正常嗎？可以執行刷牙、洗臉、洗澡等活動嗎？哪些事情會加重您的疼痛？哪些事情會幫助您減輕疼痛呢？

有哪些方式可以幫助我治療疼痛

1. 使用止痛藥物

止痛藥是治療癌症疼痛最重要的方法之一，止痛藥物的劑型包含：口服(短效或長效)、針劑、吩坦尼皮膚貼片，醫師會依據您的疼痛程度和需要止痛的時間長度幫助您選擇適合的止痛用藥。目前在止痛藥上的使用，已經有世界共通的三階梯原則。

- 第一階段：輕度疼痛，使用非鴉片性止痛藥，必要時給予輔助藥物。
- 第二階段：中度疼痛時，可加上弱效鴉片類止痛劑，必要時給予輔助藥物。
- 第三階段：重度疼痛時，可給予強效鴉片止痛劑，及配合鴉片性止痛藥，必要時給予輔助藥物。

醫師會依據您的疼痛程度和需要止痛的時間長度幫助您選擇適合的止痛用藥。使用鴉片類止痛藥與病情不是直接的連帶關係，使用鴉片類止痛藥是依照您疼痛現況需要，而不是根據病情，目的是要盡快協助你控制疼痛。當疼痛獲得控制，藥物也會再調整。

2. 復健及運動：輕度運動量的動作和伸展運動可減輕疼痛並改善健康狀態。

3. 冷/熱敷或按摩：幫助疼痛部位放鬆以減少肌肉張力，但須請教醫師是否適合按摩以避免壓迫性骨折。

4. 放射線治療：常常被用來緩解因癌症轉移至身體其他部位的疼痛。

5. 神經組斷術：藉由外科或麻醉科醫生幫忙，阻斷從神經送至腦部的疼痛訊息，特別是當沒有其他方法解除疼痛時，這會是另一個選擇。

如何最有效地使用藥物 使其能達到解除疼痛的最大效果？

在疼痛還沒發生就先預防它的發生，是控制疼痛的最好方法，而且這樣可以使所需要的止痛藥劑量降到最低。不要害怕承認您有痛的感覺，當您整日經歷疼痛達到某種程度時，您就應該要按時服用止痛藥以防疼痛的產生或惡化。按時吃止痛藥，比等到疼痛發生時才吃止痛藥來得容易控制疼痛。有些人會認為對於疼痛應該忍到無法忍受時才吃藥，然而當您在等待時，疼痛的程度會增加，您不但花了許多時間在不必要的等待上，並且可能需要更大劑量的止痛藥或更強的止痛藥才能達到止痛的效果。

疼痛的治療是整體醫療的一部份，您對疼痛的敘述，才是最重要決定您的疼痛要如何處理的標準。不要擔心因為常說痛就會被認為是麻煩的病人。把痛大聲說出來！

疼痛的居家照護

1. 請不要猶豫於和醫療人員討論您的疼痛情形，疼痛部位、開始時間、持續時間、具體感覺、緩解疼痛的方式、加劇疼痛的原因，以及對您的生活產生了什麼影響等，因為只有您才能瞭解您自己真正的感受。
2. 若開具的止痛藥物未達到預期療效，應務必告訴醫療人員。
3. 採用疼痛評估表來衡量您的疼痛程度，如0=無痛感，10=您所能想像的最劇烈的疼痛。您可以使用評估表，向他人解釋您的疼痛程度。
4. 嚴格依處方服用止痛藥。(對於慢性疼痛，必須按時間表連續用藥，而不要當疼痛加劇時才服藥)。如果該時間表需要調整，則應與您的醫師討論。
5. 在按時服藥的情況下，如果疼痛趨於緩解，可以逐漸增加身體的活動量。

自我照護 201510 修定
護理部 病人與家屬教育小組