

# 疼痛藥物控制

## ■ 前言

此是為癌症病人及親友所設計，希望您從中了解癌症疼痛在適當控制下，將會有比較好的生活品質。在此我們將為您介紹癌症疼痛的原因、感覺、疼痛的藥物控制及如何與疼痛相處；同時也提供其他輔助疼痛控制的方法及相關可利用資源。

## ■ 疼痛藥物控制

疼痛治療對不同人有不同方法，但藥物是最普遍的方法。一般會先由「口服」開始，之後才改由注射；而由「非嗎啡」的藥物先用，之後才選擇「嗎啡」類藥。這個順序並不是絕對的，醫師會評估您的疼痛程度與性質來調整藥物，以下針對常使用之藥物為您做簡單的說明：

## ■ 有哪些藥物呢？

- **非類固醇抗發炎藥物(NSAIDs)**：可減輕輕度疼痛(約1~3分)
- 例如：Acetaminophen(普拿疼)、Cataflam(克他服寧)、Mobic(骨敏捷)、Voren(非炎)、Arcoxia(萬克適)
- **弱嗎啡類藥物**：可減輕中度疼痛(約4~6分)
- 例如：Tramadol(克能達舒敏)、Ultracet(及通安錠)、Codeine(可待因)
- **嗎啡類藥物**：可減輕較嚴重之疼痛(約7~10分)
- 例如：Morphine(嗎啡)、Fentanyl(吩坦尼貼片)
- **輔助用藥**：抗憂鬱劑、抗痙攣劑可減少神經性疼痛與燒灼痛，亦可幫助入眠。類固醇藥物可改善骨頭疼痛、脊椎與腦部壓迫導減少周圍組織水腫情形。

## ■ 藥物使用方法

- **口服**：由腸胃道吸收，此為最簡便的方法。
- **肛門塞劑**：由直腸黏膜吸收至身體內。
- **注射**：經由皮下、肌肉、靜脈給予止痛藥物。
- **貼片**：經皮膚吸收，藥效可維持72小時。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## ■ 什麼時候要吃藥？

為了維持藥物的有效濃度，希望您能**按時服用止痛藥物**，不要漏掉任何一次，也不要等到痛的時候再服用。若某些情況會增加您的疼痛，如：**翻身、活動、換藥時**，可額外增加一次止痛藥物的使用，以**事先預防突發性疼痛**。

## ■ 常見藥物副作用

因每人對藥物的反應不同，並非每位病人都會產生以下的副作用，常見止痛藥物副作用如下：

- **解尿不順**：因止痛藥物使膀胱肌肉收縮延緩，身體適應藥物後可逐漸改善。
- **嗜睡**：服藥初期會有昏昏欲睡的現象，身體適應藥物後可逐漸改善。
- **口乾**：可以口含冰塊、使用冰淇淋或漱口改善。
- **便秘**：建議多喝水、高纖蔬果、運動，醫師也會搭配軟便藥物給您服用。
- **噁心嘔吐**：通常發生在剛開始服用的第一、二天，醫師會給予減緩噁心嘔吐的藥物服用，以減緩不適症狀。
- **呼吸緩慢**：通常發生在嗎啡類藥物加量時，如發現病人呼吸速度變慢(每分鐘小於12次)，請告知醫護人員進行評估與處置。

## ■ 如何與疼痛共處

您可以利用0~10分為自己的疼痛打分數，分數越高表示越痛，這樣一來別人可以了解您的疼痛程度，醫護人員也可以從分數評估中調整您所需的劑量。



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

您可以問自己下面這些問題，以瞭解自己的疼痛情形。

- 現在痛幾分？
- 平常痛幾分？
- 您可以忍受幾分痛？
- 最痛的時候有幾分？
- 不痛的時候是幾分？

## ■ 如何與醫護人員合作？

把您的想法告訴醫護人員，這對疼痛控制是非常重要的，好的疼痛控制需要醫病彼此合作，才能共創「無痛」的生活。當您覺得疼痛無法減輕時，請讓您的醫護人員知道，才能了解是否需要增加劑量或更換其他止痛用藥，千萬別一味強忍，有些疼痛雖然短時間不見得能改善到完全不痛，但常常在調整藥物或劑量後，就能有令您滿意的結果；若您是擔心藥物成癮的問題，請您放心，嗎啡成癮是指心理上對藥物產生依賴且無醫師指示下隨意使用不當的劑量，若遵照醫師指示下使用嗎啡來減輕您身體上的疼痛，您就不是成癮者。

## ■ 我可以告訴醫護人員哪些事？

疼痛對大家來說可能是很難形容，甚至厭煩回答的問題。但當醫護人員清楚您疼痛的感覺後，才能幫助我們用對藥物。所以，請您試著告訴我們以下這些問題：

- 您哪裡覺得痛？
- 您何時開始覺得痛？
- 您的疼痛感覺是？(悶痛、脹痛、尖銳痛、燒灼感...等)
- 您現在的疼痛分數？(0~10分)
- 您每次的疼痛大約持續多久？
- 什麼樣的方式可以改善您的疼痛？
- 什麼樣的方式會增加您疼痛的狀態？

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 我的疼痛和以前不太一樣。
- 當您疼痛時可能伴隨哪些不舒服呢？例如：
  - 身體症狀：噁心、嘔吐、頭痛、便秘
  - 睡眠：減少、增加、不變
  - 活動：減少、增加、不變
  - 情緒：害怕、緊張、焦慮、擔心、憤怒、恐懼...
  - 生活：朋友、夫妻、環境、工作、子女...

### ■ 疼痛與您的情緒？

您在日常生活中可能會有焦慮、憂慮、無望、生氣、擔心等感覺。雖然這些情緒不是造成疼痛的主要原因，但無形之中卻會加重您的疼痛。請試著把您的心情說出來給您的家人、朋友、醫護人員知道，如果您需要我們也可以請心理師或社工人員來協助您。

### ■ 疼痛與您的家人？

身為家屬的您們，面對親人疼痛時，或許會不知所措、無奈、擔心藥物成癮。您自己也可能因疼痛而無法控制自己情緒，而影響與家人之間的關係。其實，您可以告訴家人您需要什麼樣的幫忙，而家人也可以跟護理師學習一些照顧技巧，例如：按摩、翻身方法、身體支托...等使病人舒適的方法。當我們一起共同面對疼痛時，家人與您的身心壓力也會較減少。

### ■ 我的疼痛日記

您或許無法記得這麼多事，以下表格可提醒您，您自己可以每天記錄，或請家人一起幫忙。



日期	時間	疼痛分數	感覺像什麼	當下在做什麼	藥物	緩解時疼痛分數	有無其他症狀
6/15	2200	6	悶痛	翻身	嗎啡 1 顆	2	冒冷汗

## ■ 複習一下

問題1：( )為了維持藥物的有效濃度，按時服用止痛藥物，不要等到痛的時候再服用。

問題2：( )日常生活中可能會有焦慮、憂慮、無望、生氣、擔心等感覺。雖然這些情緒不是造成疼痛的主要原因，但無形之中卻會加重您的疼痛。

問題3：( )在嗎啡類藥物加量時，如發現病人呼吸速度變慢（每分鐘小於12次），請告知醫護人員進行評估與處置。

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○

參考資料

胡文郁、陳宛諭、羅淑芬、陳書毓、黃翰心、陳幼貴(2011)·成人癌症疼痛臨床照護指引，腫瘤護理雜誌，11，87-127。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1333

制訂單位/制(修)訂日期/日期：23病房/1111222

PFS-8100-404

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮