

疼痛護理指導(參院共版)

■ 認識疼痛

疼痛是什麼

- 疼痛是一種主觀、不愉快的感覺，會伴隨情緒、食慾、睡眠、生活型態改變
- 只要您覺得疼痛，疼痛就是真實存在

疼痛是警訊

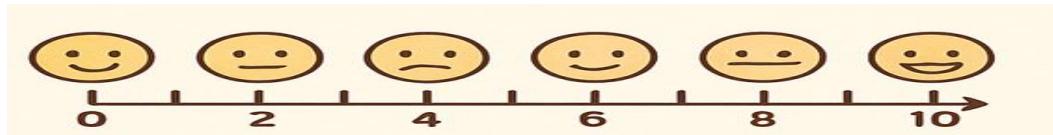
- 疼痛可能是身體組織受傷的警訊，傷害癒合後疼痛會緩解

疼痛影響生活品質的處理

- 疼痛會影響生活品質，每位病人都享有疼痛緩解之權利
- 正確的照護與適當的用藥能改善疼痛，不會影響疾病復原

疼痛的程度與性質

- 以0至10的數字分級，數字越大代表疼痛越嚴重
- 疼痛的性質例如：肌肉酸痛、麻痛、針刺、火辣感



■ 緩解疼痛的方法

緩解疼痛沒有單一的方法，可以參考以下幾個方法：

- 非藥物性緩解疼痛的方法



保護受傷部位：
固定傷口，避免拉扯引流管



放鬆技巧：
深吸氣慢慢吐氣



聆聽音樂：選低音
調、慢節奏、持
續性旋律的音樂





轉移注意力:跟家人
談天、看電視



物理治療:冷/熱敷、
經皮電神經刺激幫助
疼痛部位放鬆



針灸或經絡按摩:
由刺激神經以阻
斷疼痛訊號



生物回饋:調整呼
吸或進行冥想



芳香療法:輔助療
法需與標準醫學
一起使用



放射線治療:減輕
原發性腫瘤壓迫與
轉移的疼痛

■ 常用緩解疼痛的藥物

- Acetaminophen (普拿疼)：常用於治療輕中度疼痛，對胃腸刺激較小
- 鴉片類藥物：適用於中度至重度疼痛，包括可待因 (Codeine)、嗎啡 (Morphine) 及長效止痛貼片等
- 非類固醇抗炎藥物 (NSAIDs)：如布洛芬、萘普生等，具有消炎、止痛及退燒作用

■ 神經阻斷術

- 約有1-2成的腫瘤病人可以借由阻斷術達到止痛的效果



- 要如何使用藥物才可以緩解疼痛
- 達到緩解疼痛處理，最重要的原則是按時服用醫師處方的全部藥物及劑量」
- 控制疼痛最好時機是在疼痛剛開始或疼痛較輕微時
- 口服止痛藥通常是最佳的疼痛處理選擇，一般短效止痛藥在服用後約半小時左右，會逐漸感到止痛的藥效
- 疼痛不會因為忍耐就可以控制或減輕下來

■ 複習一下

問題1:()疼痛是一種個人感覺到身體的不舒服，我可以清楚表達以獲得適當處置

問題2:()每個人都可使用0到10分的疼痛方式進行疼痛評估

問題3:()應遵照醫師開立的止痛藥物，按時服用，以維持血中穩定的藥物濃度

正確答案:問題1○ 問題2○ 問題3○

參考資料

陳莉雅、孫郁菁、鄭靜如、潘美連、劉介宇、邱淑芬 (2022). 以資訊系統成功模式評估護理人員使用疼痛照護系統之成效. 護理雜誌, 69(1), 63-72。

Mestdagh, F., Steyaert, A., & Lavand'homme, P. (2023). Cancer pain management: a narrative review of current concepts, strategies, and techniques. *Current oncology*, 30(7), 6838-6858.

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1300

制訂單位 / 日期：護理部/114.12.01

PFS-8100-677

本單僅供參考，實際治療以醫師診療為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮