

疼痛

■ 疼痛

疼痛是種痛苦感覺，會受到個人身體狀況、感覺、情緒、過去經驗、個人的想法而相互影響。

■ 疼痛原因

- 腫瘤造成身體組織損傷而產生疼痛。
- 手術傷口疼痛。
- 姿勢維持太久、肢體固定沒活動所引起的肌肉酸痛。
- 心因性疼痛：心情緊張、憂鬱或焦慮而增加疼痛程度，對止痛藥物使用的擔心或不當看法，會影響疼痛處理的效果。

■ 疼痛對身體的影響

- 個人日常生活：睡眠、食慾及活動。
- 情緒：哭泣、焦慮或是憂鬱。

■ 疼痛的非藥物治療

- 物理治療：活動與休息、擺位與姿勢訓練、經皮電神經刺激，或冷、熱敷、按摩以及針灸或經絡按壓。
- 音樂治療。
- 心理治療：放鬆與想像、轉移注意力、生理回饋、病友團體支持、矯正錯誤的疼痛處理觀念等方法。
- 芳香療法。
- 放射線治療：減輕腫瘤轉移的疼痛原發性腫瘤局部壓所造成的疼痛。



■ 疼痛的藥物種類

- 非類固醇類的止痛藥：治療輕度到中度的疼痛。包括：Paramol(普拿疼)、Aspirin(阿斯匹靈)。
- 鴉片鹼類止痛藥：治療中度到嚴重度的疼痛，包括：Codeine(可待因)、Morphine(嗎啡)、止痛貼片(吩坦尼)。
- 輔助性藥物：包括抗憂鬱、抗焦慮藥物、抗痙攣藥物，這類藥物可以調節神經傳導疼痛的作用，達到止痛的效果，用這類藥物不是意味著您的精神或心理有問題。
- 類固醇：用來改善身體組織腫脹所導致的疼痛問題。

■ 吩坦尼止痛貼片

由皮膚吸收後，經血液循環送至中樞神經系統產生止痛效果；選擇平坦無體毛處，以利貼片及藥物吸收，不需貼在疼痛部位；新貼片在貼上後需12小時才發揮效。

■ 要如何使用藥物才可以緩解疼痛

- 要達到緩解疼痛處理的最重要的原則是「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。



■ 使用嗎啡止痛藥時注意事項

- 一般人對嗎啡會有些擔心，如：成癮、昏迷等，但在專業醫療人員指導下，適當使用嗎啡並處理可能副作用：

1. 預防便秘：

- (1) 攝取充分水分，每天最好有2000毫升以上。
- (2) 多進食高纖食物，如蔬菜、水果、果凍／洋菜凍。
- (3) 適當的活動，如下床散步、活動筋骨、柔軟體操。
- (4) 維持定時排便的習慣，若感覺解便有困難，可告訴醫護人員，得到需要的協助。

- ### 2. 噁心及嘔吐：
- 有噁心或輕度嘔吐時，請隨時告訴醫護人員，吃軟質不油膩的食物，也可減輕不舒服的感覺。

- ### 3. 嗜睡：
- 出現想睡的情形，請告訴您的醫護人員，要特別注意活動的安全，活動前最好先坐床緣一會兒，吃流質食物時最好要坐著喝，以免嗆到。

- ### 4. 呼吸變慢（<8次/分鐘）：
- 呼吸緩慢出現的機會很小，當有呼吸逐漸變慢或改變時，請隨時告知醫護人員，將協助處理這樣的問題。



■ 當您做什麼活動時，疼痛會增加？會減輕？

- 疼痛對你目前生活的影響有哪些？
- 疼痛是不是每天一直都持續著？
- 一天當中，什麼時候最痛？什麼時候疼痛的程度會減輕？
- 疼痛對每個人都會造成不同程度的影響，請您提供醫護人員相關資料來提供最好的疼痛處理方法。

■ 當您疼痛時，您有的權利

- 要求減輕疼痛。
- 獲得醫護人員主動告知所提供的疼痛控制服務內容。
- 獲得醫護人員主動告知疼痛控制藥物的作用、副作用與注意事項。
- 獲得醫護人員主動告知各項疼痛控制處置的目的、進行方式與注意事項。
- 獲得醫護人員主動告知與疼痛相關的衛生教育。
- 接受或拒絕任何疼痛控制的服務，並獲知所做決定可能的結果。



■ 複習一下

問題1：()止痛藥效果下降時，可告知醫護人員，醫師會在安全考量下，調整適合藥物劑量及給藥方式。

問題2：()臨床上一般以「0到10」來代表疼痛程度；0分表完全不痛，10分表示您可以想像的到的最痛程度。

問題3：()要達到緩解疼痛處理的最重要的原則是「按時服用醫師處方的全部藥物及劑量」。

問題答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○



參考資料：

郭耿南等(2020年11月)。實證疼痛臨床照護指引。考科藍臺灣研究中心。

https://drive.google.com/file/d/1GAfdei3_sOmYDJXN6JnHc-xgXp-73Ekh/view

陳敏銓等(2021年7月)。癌症護理學。華杏。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1881

制訂單位 / 日期：28病房 / 111.11.10

PFS-8100-300

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