

疼痛護理指導(印文版)

Panduan Perawatan Rasa Sakit

一、認識疼痛 Mengenal rasa sakit

■ 疼痛是什麼 Apa itu rasa sakit

- 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
- Rasa sakit adalah sejenis perasaan subjektif dan tidak menyenangkan, yang dapat disertai dengan perubahan suasana hati, nafsu makan, tidur, dan gaya hidup.
- 只要您覺得疼痛，疼痛就是真實存在
- Asalkan Anda merasa sakit, maka rasa sakit itu nyata

■ 疼痛是警訊 Rasa sakit adalah peringatan

- 疼痛可能是身體組織受傷的警訊，傷害癒合後疼痛會緩解
- Rasa sakit mungkin merupakan peringatan adanya luka pada jaringan tubuh, rasa sakit akan mereda setelah luka sembuh

■ 疼痛影響生活品質的處理 Menangani rasa sakit yang memengaruhi kualitas hidup

- 疼痛會影響生活品質，每位病人都享有疼痛緩解之權利
- Rasa sakit bisa memengaruhi kualitas hidup, setiap pasien memiliki hak untuk meredakan rasa sakit
- 正確的照護與適當的用藥能改善疼痛，不會影響疾病復原
- Perawatan yang benar dan penggunaan obat yang tepat bisa mengurangi rasa sakit, tidak akan memengaruhi pemulihan penyakit



■疼痛的程度與性質 **Intensitas dan sifat rasa sakit**

- 以0至10的數字分級，數字越大代表疼痛越嚴重
- Dengan skala 0 hingga 10, angka yang semakin besar berarti rasa sakit semakin parah
- 疼痛的性質例如:肌肉酸痛、麻痛、針刺、火辣感
- Sifat rasa sakit, misalnya: nyeri otot, mati rasa, kesemutan, dan rasa terbakar



二、緩解疼痛的方法 **Cara meredakan rasa sakit**

緩解疼痛沒有單一的方法，可以參考以下幾個方法：

Tidak ada satu cara tunggal untuk menghilangkan rasa sakit, bisa mengacu pada beberapa cara berikut:

■非藥物性緩解疼痛的方法 **Cara meredakan rasa sakit non-obat**



保護受傷部位:
固定傷口，避免拉扯引流管
Melindungi bagian yang terluka:
Menetapkan posisi luka, hindari tertarik selang drainase



放鬆技巧:
深吸氣慢慢吐氣
Teknik Relaksasi:
Tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan



聆聽音樂:選低音調、慢節奏、持續性旋律的音樂
Mendengar musik: Pilih musik dengan nada rendah, tempo lambat, dan melodi yang berkelanjutan



轉移注意力:跟家人談天、看電視
Mengalihkan perhatian:
Mengobrol dengan keluarga, menonton TV



物理治療:冷/熱敷、經皮電神經刺激幫助疼痛部位放鬆
Terapi fisik: kompres dingin/panas, stimulasi saraf listrik transkutan untuk membantu bagian yang sakit menjadi rileks



針灸或經絡按摩:
由刺激神經以阻斷疼痛訊號
Akupunktur atau pijat meridian:
Dengan merangsang saraf untuk memblokir sinyal rasa sakit



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮



生物回饋:調整呼吸或進行冥想
Umpan balik biologis:
Pernapasan atau meditasi



芳香療法:輔助療法需與標準醫學一起使用
Aromaterapi: Terapi tambahan yang harus digunakan bersamaan dengan pengobatan standar



放射線治療:減輕原發性腫瘤壓迫與轉移的疼痛
Terapi radiasi: Meredakan rasa sakit akibat kompresi dan metastasis tumor primer

■ 常用緩解疼痛的藥物 Obat pereda rasa sakit yang sering digunakan

- Acetaminophen (普拿疼)：常用於治療輕中度疼痛，對胃腸刺激較小
- Acetaminophen (Panadol): Sering digunakan untuk mengobati rasa sakit ringan hingga sedang, dengan iritasi gastrointestinal minimal
- 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
- Obat jenis opium: Cocok untuk rasa sakit sedang hingga berat, termasuk kodein, morfin, dan koyo analgesik jangka panjang dan lainnya
- 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
- Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAIDs): Seperti ibuprofen, naproxen, dan lainnya, yang memiliki efek antiinflamasi, analgesik, dan antipiretik



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 神經阻斷術 Operasi memblokir saraf

- 約有1-2成的腫瘤病人可以借由阻斷術達到止痛的效果
- Sekitar 10%-20% pasien penyakit tumor bisa mencapai dengan cara pemblokiran, semoga mencapai efek analgesik

■ 要如何使用藥物才可以緩解疼痛 Bagaimana menggunakan obat baru bisa meredakan rasa sakit

- 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
- Untuk meredakan rasa sakit, prinsip terpenting adalah meminum semua obat dan dosis yang diresepkan dokter secara tepat waktu
- 控制疼痛最好時機是在疼痛剛開始或疼痛較輕微時
- Waktu terbaik untuk mengendalikan rasa sakit adalah sewaktu rasa sakit mulai atau rasa sakit ringan
- 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
- Obat pereda rasa sakit oral biasanya merupakan pilihan terbaik untuk menangani rasa sakit, biasanya analgesik kerja pendek akan terasa efek analgesiknya secara bertahap sekitar setengah jam setelah dikonsumsi.
- 疼痛不會因為忍耐就可以控制或減輕下來
- Rasa sakit tidak bisa dikendalikan atau diredakan karena menahannya



■ 複習一下 Tinjauan

- 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
- Pertanyaan 1: () Rasa sakit adalah perasaan pribadi seseorang berupa ketidaknyamanan tubuh, saya bisa mengungkapkan dengan jelas untuk menerima penanganan yang tepat.
- 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
- Pertanyaan : () Setiap orang juga bisa menggunakan cara skala 0 sampai 10 untuk menilai rasa sakit
- 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
- Pertanyaan 3: () Harus mematuhi obat analgesik yang diresepkan oleh dokter, meminumnya tepat waktu, untuk mempertahankan konsentrasi obat yang stabil dalam darah.

正確答案 Jawaban yang benar

問題1:○ 問題2:○ 問題3:○

Pertanyaan 1:○ Pertanyaan 2:○ Pertanyaan 3:○

參考資料Daftar Pustaka :

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 Hotline Pertanyaan : (02)2737-2181 分機 Nomor ekstensi: Sự mở rộng: 1300

制定單位/日期 Disiapkan oleh/Tanggal penetapan (revisi) : Departemen Keperawatan /115.07.01

PFS-8100-686

Tờ thông tin này chỉ mang tính chất tham khảo, việc điều trị thực tế chủ yếu dựa trên chẩn đoán và phương



háp điều trị của bác sĩ.

以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮