

## 疼痛是什麼

疼痛是每個人都可能會有的經驗，他會帶給每個人不同程度的不舒服。疼痛是一種感覺，他可能是持續的、或一陣陣的，也可能是刺痛的、鈍痛或尖銳痛的。但不管所趕到的疼痛為何，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

- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆ 原先已有的疼痛：如長期的背部酸痛、關節炎等。

## 我該如何表達我的疼痛

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，盡量以言語說出您疼痛的情形，以下列出一些常見的疼痛描述，方便您與醫護人員互動。

### ◆ 疼痛的程度

你可以藉由疼痛評量尺，向醫護人員說明

你的疼痛程度。

這個尺的下方有一個0到10分的分數，0分代表最不痛，10分表示你所能想像最嚴重的疼痛程度，你可以從0~10分鐘間選擇一個適合代表你疼痛程度的分數告訴醫護人員，若是你無法選擇，也可以利用上方的6的臉譜，同樣我們也可以依著臉普的表情告訴別人我們疼痛的程度。這些都是可以使別人知道我們疼痛程度的工具。

### ◆ 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。

### ◆ 什麼時候開始痛

你什麼時候開始感覺到疼痛？例如一個月前、一個星期前…等。

### ◆ 每次疼痛持續多久

你每次感到疼痛時，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。

### ◆ 疼痛的感覺像什麼

你的疼痛造抽痛、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。

### ◆ 疼痛對您日常生活的影響

你的疼痛是否有影響到你的生活，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？哪些事情慧加重你的疼痛呢？

牙、洗臉、洗澡等活動嗎？哪些事情慧加重你的疼痛呢？

## 有哪些方式可以幫助我治療疼痛

### ◆ 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，已經有世界共通的階梯原則，醫師會根據您的疼痛情形適當給藥或更換藥物。

**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。

使用鴉片類止痛藥與病情不是直接的連帶關係，要使用鴉片類止痛藥也是因為依照您疼痛現況來給，而不是根據「病情」，目的是要盡快協助你控制疼痛。當疼痛獲得控制了，藥物也會調整的。

◆ **復健及運動：**輕度運動亮的動作和伸展運動可減輕疼痛並改善健康狀態。

◆ **冷/熱敷或按摩：**幫助疼痛部位放鬆以

減少肌肉張力，但須請教醫師以避免壓迫性骨折。

- ◆ **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。
- ◆ **神經組斷術**：藉由外科手術的方法，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。



## 癌症疼痛的照顧



諮詢電話：(02) 8966-7000 轉 2949

編印單位:護理部 10D Oncology-011  
編印日期:年月日第版  
修定日期:97年06月30日  
全院編碼:亞東醫院出版品 SH558  
材物編碼:  
宗旨: 持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任

亞東紀念醫院 祝您健康