

## 我該怎麼說出來~癌症疼痛照護

### 1. 疼痛是什麼？

疼痛是每個人都可能會有的經驗，它會帶給每個人不同程度的不舒服。疼痛是一種感覺，它可能是持續的、或一陣陣的，也可能是刺痛的、鈍痛或尖銳痛的。但不管所感到的疼痛為何，只有您自己才能夠正確描述它。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。

### 2. 疼痛對身心的影響

疼痛是一種不愉快的身心經驗，進而引起心理上的焦慮，也會干擾日常的飲食、排泄、睡眠甚至行動的自由，使您的營養和免疫力變差，身體更虛弱，健康惡化的速度更快。當疼痛控制不好時，您會覺得疲倦、憂鬱、心情低落、憤怒、焦慮、孤單、有壓力、失眠等現象。

### 3. 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。
- **合併原先已有的疼痛，**如長期的背部酸痛、關節炎等。

### 4. 我該如何表達我的疼痛？

若無法說出疼痛的感覺，則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訴，方便您與醫護人員互動。

#### ● 疼痛的程度

您可以藉由疼痛評量尺，向醫護人員說明您的疼痛程度。

這個尺的下方有一個0到10分的分數，0分代表最不痛，10分表示您所能想像最嚴重的疼痛程度，您可以從0-10分中間選擇一個適合代表您疼痛程度的分數告訴醫護人員，若是您無法選擇，也可以利用上方的6個臉譜，同樣我們也可以依著臉譜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**

請告訴醫護人員您發生疼痛的位置，例如腹部、肩膀……等。

- **什麼時候開始痛**

您什麼時候開始感覺到疼痛？例如一個月前、一星期前……等。

- **每次疼痛持續多久**

您每次感到疼痛時，持續的時間大概有多久呢？例如隨時都在疼痛、持續 1~2 個小時……等。

- **疼痛的感覺像什麼**

您的疼痛像抽痛、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您找出造成疼痛可能的原因。

- **如果已服用止痛藥物時**

您用的是非類固醇消炎藥、弱鴉片類還是強鴉片類止痛藥？藥物使用多久時間可以開始緩解疼痛？藥效維持的時間多長？有沒有自己增減藥物？……等。

- **疼痛對您日常生活的影響**

您的疼痛是否有影響到您的生活，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？哪些事情會加重您的疼痛？哪些事情會幫助您減輕疼痛呢？

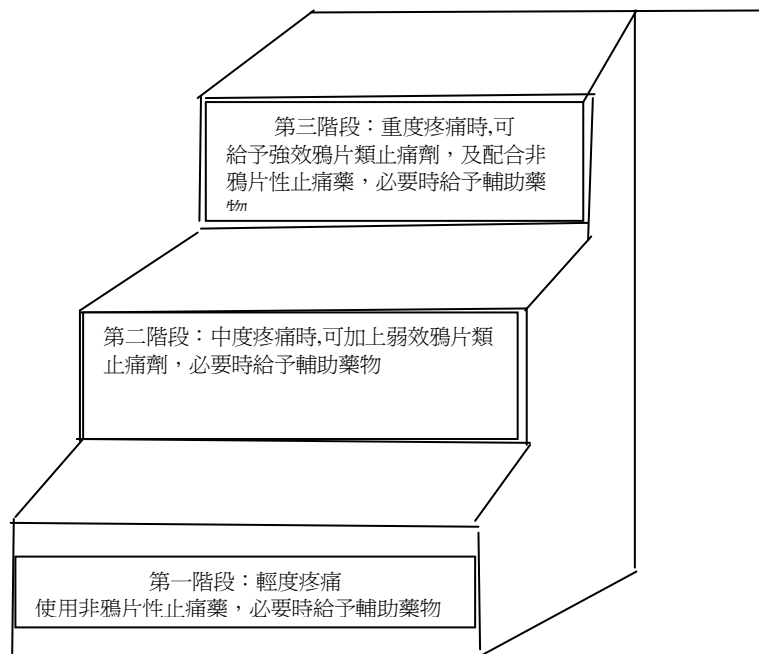
## **5. 疼痛治療的目的？**

免於疼痛是每一個人的權利，進行疼痛治療是對這種權利的尊重。疼痛治療的目的是希望能有效的控制疼痛，使您覺得有活力、睡的好、可與親友家人保持良好互動、維持良好食慾及不會覺得憂鬱焦慮。

## **6. 有哪些方式可以幫助我治療疼痛呢？**

- **使用止痛藥物**

止痛藥是治療癌症疼痛最重要方法之一，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。



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」，目的是要儘快協助您控制疼痛。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，但需請教醫師以避免壓迫性骨折。
- **放射線治療**：常常備用來緩解因癌症轉移至身體其他部位的疼痛。
- **神經阻斷術**：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可以解除疼痛時，這會是另一個選擇。

疼痛的治療是整體醫療的一部份，您對疼痛的敘述，才是最重要決定您的疼痛要如何處理的標準。不要擔心因為常說痛就會被認為是麻煩的病人。

**把痛大聲說出來！**