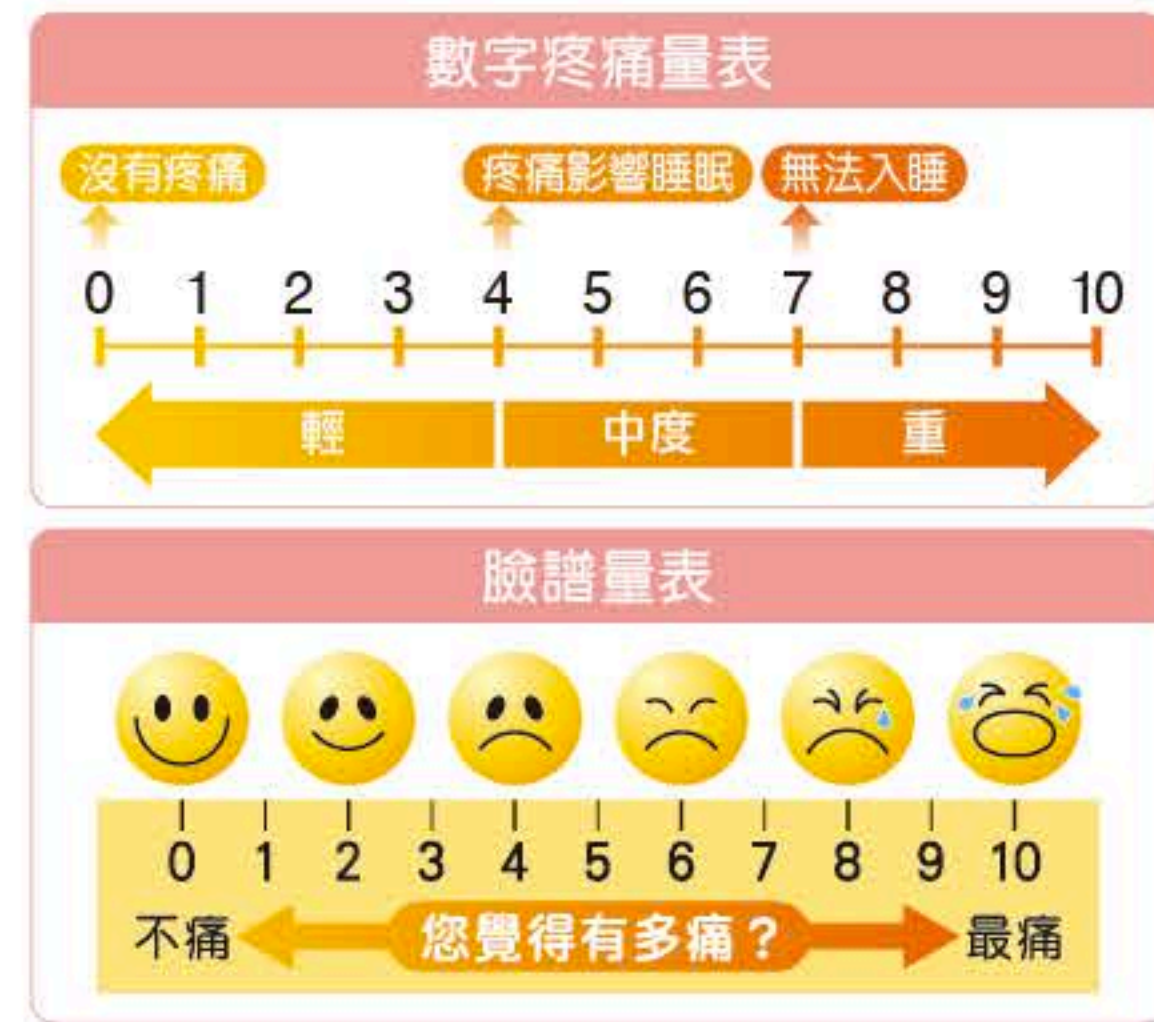


如何表達出我的痛？

不管是什麼樣的疼痛，只有您自己才能正確描述它。若無法說出疼痛，會影響醫護人員的判斷及治療方針。

以下3步驟，將有助您表達出自己的疼痛：

步驟1：利用疼痛評估量表，指出疼痛嚴重程度



步驟2：形容疼痛的感覺

是抽痛、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？描述這些感覺有助於醫護人員找出造成疼痛的可能原因。

步驟3：告訴醫療團隊，疼痛的細節

- 發生疼痛的部位？例如腹部、肩膀……等。
- 何時開始痛？例如：一個月前、一星期……等。是隨時都在痛、還是間斷性的痛？每次持續多久？
- 疼痛對日常生活的影響。是否影響睡眠、食慾、能夠執行刷牙、洗臉、洗澡等日常活動嗎？哪些狀況會加重疼痛？做哪些事情對減輕疼痛有幫助？



諮詢電話
0809-010-580 (鈴一鈴·我幫您)

台北希望小站
10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓

台中希望小站
40341台中市西區民權路312巷4-1號1樓

高雄希望小站
81355高雄市左營區翠峰路22號1樓

服務時間
週一至週六 9:00~18:00

基金會網址
<http://www.ecancer.org.tw>

台灣癌症資源網
<http://www.crm.org.tw>

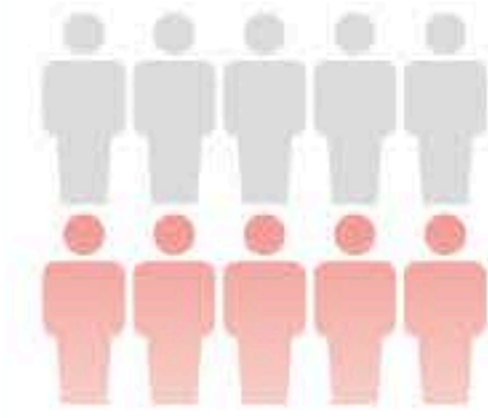
郵政劃撥
帳號：50191500
戶名：財團法人癌症希望基金會

銀行(ATM)轉帳/匯款
代號：017
帳號：20110647544
名稱：兆豐國際商業銀行 金控總部分行

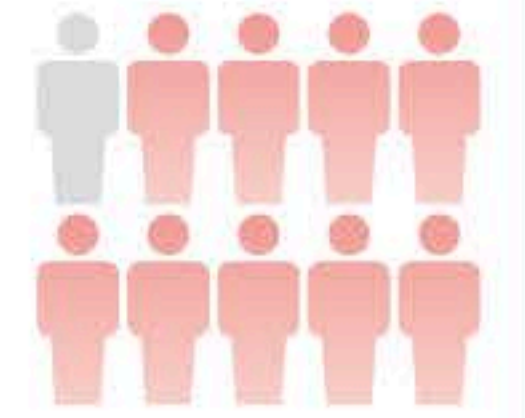


我該怎麼說出來 癌症疼痛的照顧

癌症病人發生疼痛的比例



癌症病人中約 **50%**



晚期癌症病人 **70%-90%**

什麼是癌症疼痛？

癌症疼痛指的是因為腫瘤本身或抗腫瘤治療引起的疼痛。它可能是持續的、或一陣陣的痛，也可能像針刺、鈍痛或尖銳的痛。

疼痛除了是一種不愉快的身體感覺，還可能引起焦慮、心情低落，干擾您日常的飲食、排泄、睡眠甚至活動自由，進而造成營養和免疫力變差，健康惡化的速度更快。

所有的癌症病人中約50%會發生疼痛；晚期癌症病人更有超過70%~90%的人受疼痛之苦。

為什麼會痛？

- 腫瘤生長蔓延造成器官腫脹、壓迫、阻塞、缺血、發炎或壞死引起的疼痛。
- 骨轉移造成骨質破壞甚至病理性骨折所導致的疼痛。
- 腫瘤轉移到其他器官，或者腫瘤侵犯或壓迫神經造成的痛。
- 癌症治療例如手術、化學治療、或放射線治療之後造成的疼痛。
- 合併原先已有的身體疼痛：如長期的背部酸痛、關節炎等。

- 使用止痛藥物的情形。曾經使用、以及目前用的止痛藥物，劑量、緩解疼痛的程度，藥效維持的時間。
- 除了藥物以外，有沒有使用其他止痛方式。例如熱敷、按摩、靜坐、針灸、芳香療法等。

正確處理，八成以上的癌症疼痛可以獲得良好控制

世界衛生組織（WHO）指出，不同程度疼痛有其對應治療原則，若能正確處理，80~90%癌症疼痛可以用非侵入性的方式例如藥物，獲得良好控制。

緩解疼痛的非藥物治療



放鬆療法：例如深呼吸、靜坐、冥想等，藉由有意識地放鬆方式，幫助舒緩緊繃的肌肉、減輕焦慮，最終改變心理狀態。



冷/熱敷或按摩：放鬆肌肉舒緩疼痛，但須徵詢醫師，避免壓迫性骨折。



復健和運動：在醫師和物理治療師許可下，從事增強肌耐力和有氧運動，比方瑜珈、太極、健走、游泳等。適度運動有助於緩解疼痛、刺激食慾、減少焦慮沮喪，增進體能。



放射線治療：常用來緩解腫瘤轉移至身體其他部位造成的疼痛。



神經阻斷術：主要針對有頑固性癌症疼痛的病人，利用藥物或射頻電燒阻斷傳遞疼痛訊息的神經，是一種需在開刀房進行的侵入性進階止痛治療。

解除疼痛的藥物治療

止痛藥是治療癌症疼痛最重要方法之一，醫師會依據患者的疼痛狀況和世界共通的止痛階梯原則，選擇適合的處方：

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如鎮靜安神藥物、抗憂鬱劑、抗癲癇藥物等。

第二階段：中度疼痛，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，可給予強效鴉片類止痛劑並配合非鴉片性止痛藥，必要時給予輔助藥物。

目前台灣醫師在對於癌症病人的疼痛，主要是根據美國國家癌症綜合網絡（NCCN）的建議並配合台灣醫療現況訂出的處理流程〈詳見圖一〉。

用藥途徑和劑型愈來愈多元

大多數的慢性癌症疼痛，都可以經由口服止痛藥物獲得良好控制，如果口服藥物效果不佳，還有其它止痛方法，例如針劑、皮膚貼片、栓劑、舌下含片、口頰內黏膜溶片、鼻噴劑……等，藥效也從速效、短效、到長效（一天兩次）、超長效（一天一次）等，醫師會依據患者病情所需選取最適當的藥物。

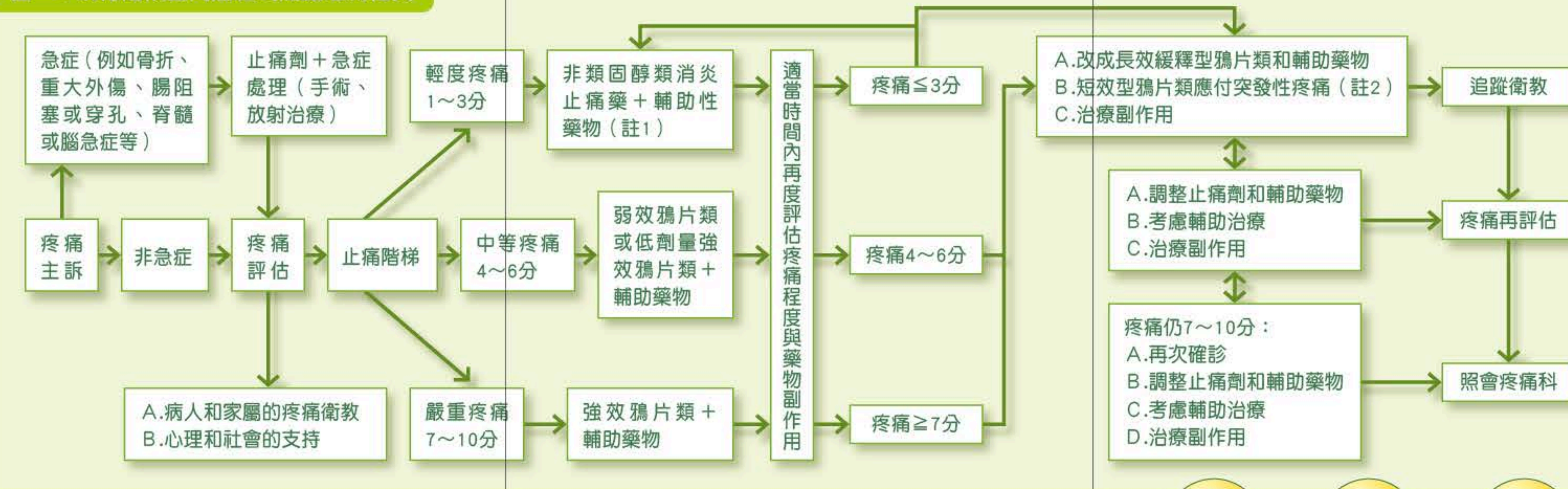
免於疼痛是每個人的權利

疼痛治療是全人醫療的一部份，免於疼痛是每個人的權利，請不要擔心因為說痛而會被認為是麻煩病人。您對疼痛的敘述，是醫師診斷和開立處方的關鍵。

近年來疼痛治療的發展日新月異，貼近個別癌友需求的疼痛藥物、給藥方式，帶給醫師和病友有更多擊退疼痛的選擇。

當疼痛獲得緩解，您會覺得有活力、行動自如、食慾好、睡得好，享受伴侶間的親密關係、和家人朋友愉快互動，保有對生命的熱情與勇氣。

圖一：現行階段國內癌症疼痛處理流程表



註1：輔助性藥物是指一些不屬於止痛劑的藥物，例如抗憂鬱劑、抗癲癇藥物、鎮靜安神藥物、局部麻醉藥和類固醇等等。

註2：突發性疼痛（Breakthrough Pain）指的是病人有基本持續性疼痛，經止痛藥物治療以後已經穩定，但這期間突然無預警地發生短暫性中度到重度的疼痛。現階段健保署已通過針對18歲（含）以上且正在使用鴉片類藥物治療其潛在持續性疼痛，同時具有耐受性的病人，發生突發性疼痛時，可經處方使用鴉片類口頰內黏膜溶片〈如右圖示〉。

