

四、麻醉性止痛藥物副作用及預防

最常見的副作用為便秘、嗜睡和噁心嘔吐，此外如意識錯亂、幻想、作夢、尿瀦留、暈眩等都可能發生。

(一) 預防便秘最好的方法是

1. 喝足量的流質、開水、果汁或其他液體。
2. 多吃高纖維食物，例如蔬菜、水果、五穀雜糧類、糙米等。
3. 適量的運動以促進腸蠕動。
4. 作息定時，養成定時排便習慣。若無法改善，可使用軟便劑、瀉劑來改善或預防便秘。

(二) 若有頭暈、嗜睡情形要注意

1. 通常不會持續太久，如嗜睡情形一直持續，應和醫護人員討論溝通，醫師會減低劑量或延長給藥間隔時間。
2. 應避免開車，或從事機械操作等高危險活動，以維護安全。

五、居家自我保健原則

- (一) 依醫師指示按時服藥。
- (二) 規律的生活作息。
- (三) 高纖、清淡飲食。
- (四) 安排較靜態的休閒活動以轉移注意力減輕疼痛，如聽音樂、畫圖、太極拳、瑜珈…等。
- (五) 按時回診，與醫師討論用藥效果。
- (六) 如有劇烈疼痛症狀服藥仍無法緩解時，請立即就醫。



若有任何問題請打電話至
(02) 2875-7121 A121 病房
(02) 2875-7122 A122 病房
(02) 2875-7123 A123 病房
(02) 2875-7124 A124 病房
我們會竭誠為您服務！

慢性疼痛之自我照顧



台北榮民總醫院胃腸科病房印製
中華民國九十九年二月

一、疼痛控制的重要性

『疼痛是對實際或可能身體組織損傷所引起的相關不舒服和情緒的經驗』。疼痛是主觀的感覺，是一種普遍的生理經驗，亦是癌症病人的主要症狀，若疼痛能達到有效的控制，則能讓病人享有高品質、有尊嚴的生活。

二、如何評估疼痛

(一) 確認疼痛的位置。

(二) 了解疼痛的特徵：

常用的形容詞如：酸、痛、麻、悶痛、灼熱痛、刺痛、抽搐痛、撕裂痛、脹痛、絞痛、如刀割一般、如受到重壓般、如電到一般、如螞蟻在咬…等。

(三) 疼痛的發生時間

1. 何時開始出現？

2. 多久發作一次：如整天持續的痛、晚上比較痛、是一陣一陣的、數天或數個月才突發一次。

3. 發作的長短如何：如持續不停的、每次 10~15 分鐘、只有幾秒鐘…等。

(四) 疼痛的強度

目前常用的計分法為 0~10 分的疼痛量表，0 分為不痛，10 分為最痛。

(五) 伴隨疼痛出現的症狀

病人出現嚴重疼痛時，常會伴隨著冒汗、發抖、食慾減低、失眠、四肢無力、呼吸不順暢、心悸、表情愁苦、不敢說話、不敢移動、情緒低落、呻吟、哭泣、哀嚎及尖叫…等症狀。

(六) 影響疼痛的因素

包括身體的姿勢、移動、呼吸、飲食、排泄、碰觸、情緒、睡眠和活動等，均可能否會加重或減輕疼痛。

三、疼痛的處理

(一) 良好的疼痛控制應遵從以下三原則：

1. 經口服給藥。
2. 按時服藥。
3. 循序漸進給藥。

(二) 向醫護人員明確表達疼痛。

(三) 非藥物減輕疼痛的方法。

例如：轉移注意力、深呼吸運動、肌肉鬆弛法、冥想、聽音樂、芳香療法、按摩、瑜珈等，對止痛均有良好效果。

(四) 配合醫師指示按時使用止痛藥及輔助藥物，不可自行間斷，以維持血液中一定的藥物濃度。

(五) 依醫囑使用緩瀉劑，以預防使用止痛劑後所引起的便秘。