

癌症疼痛衛教

疼痛不是宿命，疼痛是可以控制的。疼痛是癌症常見又令人害怕的症狀之一，在適當的藥物控制下，90%以上的癌症疼痛是可被有效控制且獲得緩解的，並能提升其生活品質。

一、癌症疼痛

指的是因為癌症本身或治療引起的疼痛。可能造成原因包括：

- 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；當轉移至他處，則會侵犯骨頭、神經、肌肉和淋巴。
- 來自診斷與治療的過程：包括化學療法、放射線療法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。

二、癌症疼痛評估

疼痛是很主觀的感受，若您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，所以，盡量說出您疼痛的情形是很重要的。以下列出一些常見的疼痛描述，方便您與醫護人員溝通，您也可以運用下面的疼痛評估紀錄表來做好疼痛管理。

- 疼痛的程度：利用數字疼痛量表，以0到10分來向醫護人員說明您的疼痛程度，0分代表沒有疼痛，10分表示最嚴重的疼痛。您可以從0~10分中間選擇一個適合代表的分數告訴醫護人員，若是無法選擇，也可以利用臉譜量表的六個表情表達疼痛的程度。



資料來源：恩主公醫院臉譜量表卡

- 疼痛的部位：例如腹部、肩膀……等。

- 什麼時候開始痛：例如：一個月前、一星期前……等。
- 疼痛時間：持續時間大概有多久？隨時都在痛？還是間斷性的痛？
- 疼痛的感覺像什麼：疼痛是像抽痛、絞痛、鈍痛、脹痛、悶痛、針刺痛、撕裂般的痛、觸電般的痛或灼熱痛，不同的感覺可以協助醫護人員幫助您找出造成疼痛的可能原因。

三、癌症疼痛控制的原則

疼痛管理的目標在於提供持續且有效地止痛藥來改善您的生活不適與提升生活品質。治療目標分為三個階段：（1）第一階段：確保夜間睡眠不受疼痛影響；（2）第二階段：消除安靜時的疼痛；（3）第三階段：消除站立或移動身體時的疼痛。

四、安心止痛三步驟

1. 第一步驟：每天評估、記錄疼痛的程度（疼痛量表）。
2. 第二步驟：依醫師處方按時間規律的使用藥物。
3. 第三步驟：依身體需要（疼痛程度）調整藥量。

五、疼痛的非藥物處置

除了藥物外，亦可選擇適合自己的非藥物處置，如：深呼吸/肌肉放鬆法、冥想、穴位按摩、熱敷/冷敷、芳香療法、利用聽音樂、看電視、禱告或唸佛等方式來分散注意力。

六、翻身活動與下床活動，可調整舒服臥位姿勢減輕腰背酸痛，盡早下床活動能促進血液循環。若有外科傷口時注意位置固定與適當支托，若管路留置時避免拉扯到引發疼痛不適。

****勇敢說痛~~您的痛我來解；控制疼痛，讓你舒適，不要「害怕」!**

參考資料：

1. 衛生福利部食品藥物管理署（2023）• 癌症疼痛照護手冊（民眾版）。
<https://www.fda.gov.tw/tc/publicationsContent.aspx?id=174>
2. 衛生福利部食品藥物管理署（2021）• 癌症疼痛照護及成癮性麻醉藥品使用參考手冊。
<https://www.fda.gov.tw/TC/publicationsContent.aspx?id=145>

諮詢電話02-26723456轉6091

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院