

癌症疼痛衛教

一、疼痛改變一個人的世界

疼痛是上帝給人類最好的禮物，痛保護你不受殘害，但它也具摧毀力量，耗竭一個人的精神與體力，根據統計，所有癌症病人中約 50% 會發生疼痛，且因為大眾對癌症疼痛及治療的誤解，約有 50~80% 癌症病人的疼痛沒有獲得適當緩解，晚期癌症病人中更有超過 70~90% 的人有疼痛問題；但只要透過正確的表達評估方法，70~90% 的疼痛都可以獲得有效的緩解。

二、您的疼痛該如何表達呢？

1. 臉譜量表：以 0~10 分區分，0 分：完全不痛，5 分：中度痛，10 分：非常痛(如圖一)



圖一 臉譜量表

- (1)疼痛的部位：發生疼痛的位置，如：腿、腹部…等。
- (2)什麼時候開始痛：什麼時候開始感覺到疼痛？如：二星期前、一個月前。
- (3)每次疼痛持續多久：每次疼痛持續時間多久？是隨時都在痛？還是間斷性的痛。
- (4)痛的感覺像什麼？疼痛是像抽痛、悶痛、絞痛、麻痛、脹痛、針刺痛、灼熱痛…。
- (5)加重疼痛的原因是什麼（如：起床、翻身、咳嗽、走動…）及緩解的方法。
- (6)疼痛是否干擾了進食、睡眠、運動或其他日常活動？

癌症疼痛衛教

三、癌症疼痛的藥物治療

1.治療原則

- (1)口服給藥：止痛藥最好的投予途徑是口服，若無法口服可考慮：皮下、靜脈或皮膚貼片等方式給藥。
- (2)按時及規則的給藥：癌症末期病人的疼痛是連續性的按時、按量、規則使用醫生囑咐的止痛藥是很重要的。
- (3)依三階段給藥：
 - A.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。
 - B.第二階段：中度疼痛，使用弱效鴉片類或低劑量強效鴉片類止痛劑，必要時給予輔助藥物。
 - C.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。

2.注意事項

- (1)控制疼痛的最佳方法是阻止疼痛發生或防止惡化。不要等到感覺疼痛變嚴重才服用止痛藥，疼痛可能需要更長的時間才會緩解，或可能需要服用更多的止痛藥物。
- (2)若止痛藥物使用後，疼痛沒有獲得改善，需告訴您的醫生，以利調整止痛用藥。
- (3)止痛藥的常見副作用，包括：便秘、嗜睡、噁心或嘔吐。隨著身體習慣止痛藥，其中一些症狀可能會改善。

四、癌症疼痛的非藥物治療

除了藥物治療之外，醫師可能也會建議您以下幾個緩解疼痛的方法：

- 1.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等傷害。
- 2.針灸：需由合格針灸醫師來施行，針灸刺激經絡系統緩解疼痛。
- 3.放射線治療：用來緩解因癌症轉移至身體其他部位的疼痛，最常見是用於骨轉移。
- 4.復健及運動：輕度運動量的動作和伸展運動可減輕疼痛並改善體能狀態。

癌症疼痛衛教

- 5.經皮神經電刺激（TENS）：就是電氣療法，藉由適當強度頻率的電流，連續、輕柔的刺激神經、肌肉和細胞，激發身體自然產生嗎啡，阻斷、舒緩疼痛。
- 6.音樂治療：選擇病人喜歡的音樂，降低肌肉緊張，阻礙神經傳導減少疼痛。
- 7.芳香療法：使用精油讓病人感到舒適，減低不適感。
- 8.外科手術治療：常用於神經學症狀或不穩定脊椎的病人，能夠截斷疼痛的傳導路徑，也可切除轉移至脊椎的腫瘤，減輕因阻塞或壓迫造成的現象，有效緩解大部分的疼痛。

參考資料

- National Cancer Institute. (無日期). Pain. 擷取自 <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain>
- 蔡麗雲、賴允亮、顧乃平、李佩怡、李英芬、劉姵妤…曾煥棠等（2021）。安寧緩和護理。華格那。
- 許惠然（2022）。轉移性脊椎病變的疼痛。臨床醫學，90(5)，712-713。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

10A 病房：轉 3192、3193 護理部 10A 病房制訂／血液腫瘤科審視／護理指導組審閱

編號 J024 修訂日期：2024 年 04 月 10 日