

# 疼痛



當受傷或新的病症伴有疼痛時，當受傷或新的病症伴有疼痛時，即是提醒您，注意病因何在，並設法予以解決的預警徵兆。這稱為**急性疼痛**，它會很快停止或通常會在疾病或受傷痊癒後停止。

當疼痛非常劇烈時，我們通常會就醫。導致急性疼痛的部分原因包括手術、感染、骨折、燙傷、割傷和牙科問題。

但是當疼痛持續不止，或長時間反覆發作時，便不再是預警徵兆，而是已變成**慢性疼痛**。慢性疼痛可能因疾病或受傷引起，有時亦可能原因不詳。此類疼痛通常難以治療。慢性疼痛的一些範例包括關節炎；因糖尿病、HIV 或其他疾病引起的神經疼痛（神經病變）；因癌症或感染引起的骨痛；以及常見的肌肉（肌肉骨骼）疼痛（如背痛）。

慢性疼痛本身就是一種疾病。如果疼痛長期持續，尤其是當疼痛劇烈時，可能會造成極大的身心痛苦。疼痛持續可能會影響睡眠、運動、吃飯、思考、情緒和人際關係。若不治療，可能會對人們的生活產生惡劣影響。

## 記錄疼痛

如果您經常或持續疼痛，最好透過日誌記錄疼痛情況，並在每次就診時與醫生進行討論。請在日誌中記錄以下醫生想瞭解的資訊：

- 您覺得哪裡疼痛？
- 疼痛是什麼時候開始的？
- 是否為新的疼痛症狀？
- 請描述疼痛時的感受如何：刺痛、隱隱作痛、灼痛、抽痛？
- 疼痛通常在什麼時候發作？
- 是否有任何事情會令疼痛好轉？

- 是否有任何事情會令疼痛加劇（運動、藥物）？
- 疼痛是否會影響您的生活（外出、聚會、睡眠）？
- 您正在服用什麼藥物來緩解疼痛？

在您透過日誌記錄疼痛情況時，請務必記錄疼痛的嚴重程度。使用數字是對疼痛進行評定的方法之一：

您如何評定您的疼痛？（請使用 0 至 10 分進行評定，其中

0 \_\_\_ 1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_  
不痛 中度疼痛 最劇烈的疼痛

每天請至少進行一次評定。如果您在晚上進行評定，請使用相同的評定標準描述整天的平均疼痛程度。

## 疼痛治療

有很多安全有效的方法可緩解或減輕疼痛。其中包括以下幾種：

### 藥物

- 某些止痛藥無需開立處方即可在非處方藥櫃檯購買，如阿司匹林、布洛芬 (Advil, Motrin) 和撲熱息痛 (Tylenol)。這些藥物可偶爾用來治療輕微疼痛。在持續服用這些藥物之前，應先諮詢您的醫生。

- 如果您因嚴重疾病或受傷而出現劇烈疼痛，醫生可能會開立藥效更強的止痛藥，如經考酮、嗎啡或芬太尼等鴉片類藥物。許多人害怕這些藥物，但是只要使用得當，這些藥物通常是安全的。
- 醫生亦可能會開立其他類型的藥物幫助緩解神經疼痛（神經病變）、肌肉痙攣或其他類型的疼痛。

## 使用鴉片類藥物管理疼痛的提示

- 請嚴格按處方服用止痛藥。
- 請將藥物貯存在安全的地方；謹防兒童誤食，若擔心他人在未經您許可的情況下服用，請將藥物鎖起來。
- 如果您出現任何副作用（例如便秘或頭腦不清醒），請告知您的醫生。
- 請勿突然停服藥物。如果您準備停藥，醫生會在幾天內減少藥物劑量。

## 不使用藥物治療疼痛

- 放鬆培訓、引導想像法和冥想等技巧有助於緩解疼痛。請諮詢您的醫生如何學習這些技巧。
- 復健治療包括物理治療 (PT) 和職業病治療 (OT)。經過專門培訓的治療師將與患者配合，教他們如何緩解其特定類型的疼痛。這些治療可減輕疼痛或幫助您更好地應對疼痛。

- 補充和替代療法（亦稱綜合治療）包括音樂、藝術和運動治療；按摩治療；針灸；香薰療法；靈氣療法和治療性觸摸，以及使用草藥和營養補充劑。
- 您的醫生可能會建議您嘗試以上一種或多種方法或可能為您轉介能提供上述治療的專業人員。如果您自行獲取治療，請務必告知醫生。

## 諮詢醫生

管理疼痛的最佳方式之一是告訴醫生您的感受。他/她希望瞭解您的疼痛，並且需要您幫助找到最適合您的治療方法。如果您正在服藥，但疼痛仍未得到控制，請立即告知醫生。在疼痛失控前治療比再度控制疼痛更容易。

如果出現以下情況，請考慮致電醫生或就醫：

- 您出現藥物副作用，如皮疹、瘙癢、刺痛或腫脹。
- 您的疼痛惡化或劇烈。

### 患者教育系列資料

# 疼痛

## 當您的症狀得到控制時，您將：

- 享受運動且精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 感覺壓力和焦慮減少
- 晚上睡得更好
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與 MJHS Institute for Innovation in Palliative Care 合作開展的舒緩治療專案提供。