

疼痛之護理指導



這小冊子由律敦治及鄧肇堅醫院紓緩治療科編印，用作教育病人和他們的照顧者有關疼痛護理方法。

如你對當中的內容有任何疑問，或希望控制痛楚，請與醫護人員商討，尋求最合適的治療護理方案。

參考資料：

- 紓緩治療常用藥物指引（香港醫院管理局）
- 癌症疼痛的治理須知（香港疼痛學會）

編印日期：2017年4月

疼痛之護理指導

疼痛是什麼

疼痛是每個人都可能會有的經驗，因確實存在或潛在的身體組織損傷所引起的不適知覺及心理感覺。疼痛可能是持續、或間歇的，不論所感到的疼痛如何，只有自己才能正確描述它。

疼痛的原因

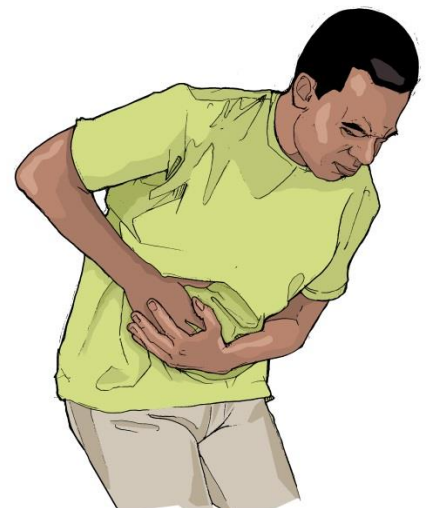
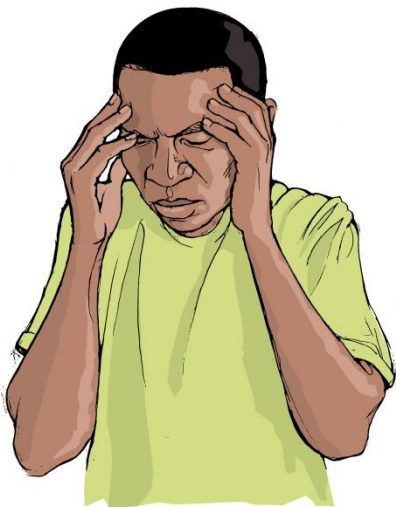
- 創傷後所產生的疼痛，如手術傷口，外傷引致內臟、骨骼、關節、肌腱、皮膚或黏膜的破損等。
- 疾病以致神經、身體組織受損引起的疼痛，如各類關節炎、外圍血管疾病、緊張性/血管性頭痛、疱疹後神經痛、三叉神經痛、坐骨神經痛、肌筋膜痛症候群、痛風、消化性潰瘍、慢性胰臟炎及神經病變疼痛等。
- 腫瘤生長蔓延，造成器官發炎或壞死，或是腫瘤擴散入侵骨骼、神經等導致疼痛。

疼痛訊息是經神經線傳入脊髓神經至大腦分析痛楚，當中會受到不同因素的影響，如受心理、心靈、社交、環境、經驗等影響。

疼痛的表達

疼痛是主觀的感受，所以必須坦誠確切地將疼痛的感受及情況告訴醫療人員，讓他們能夠清楚瞭解你的疼痛，採用合適的治療方法。以下各類表述方式能有助溝通疼痛的程度和影響：

- 疼痛在身體的什麼位置出現？
- 疼痛有多強烈？
- 疼痛的表達方式 (如：灼痛、酸痛、刺痛、痺痛、絞痛或抽動痛)
- 疼痛是恆常持續，還是時隱時現？
- 在什麼情況下，疼痛感覺會減輕？
- 在什麼情況下，疼痛感覺會加劇？
- 曾就疼痛接受過甚麼治療？治療效果如何？有冇出現副作用？



假如疼痛患者不能與人溝通表達自己的痛楚

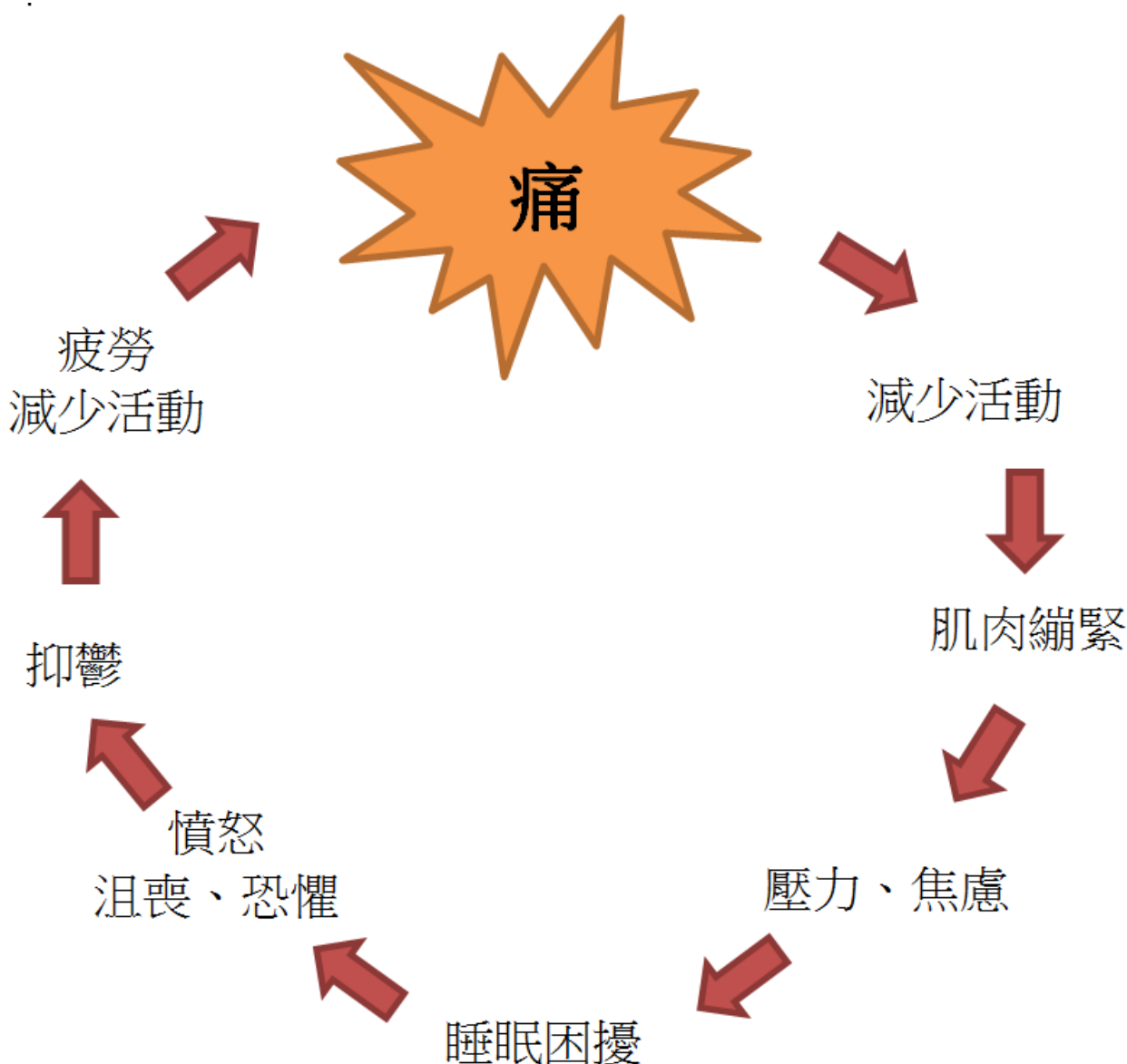
當人們神智迷糊或失去認知能力而未能與人溝通表達痛楚，我們可以從多方面觀察他們的行為表現去評估其疼痛程度，痛楚時人們可能會發出呻吟或哭泣聲、面露痛苦表情、改變身體語言(例如變得坐立不安、退縮、左搖右擺、防護身體痛處)、生理指標改變(例如冒汗、面部潮紅或蒼白)、及身體發現疾病或傷患等，這些都足以表明人們是否正被疼痛困擾著。最好評估疼痛的時間是在活動期間去觀察人們的痛楚表現，這樣才較準確，如照顧者發現此等疼痛患者，應協助他們尋求醫護人員的幫助。



長期疼痛的影響

長期疼痛通常被界定為持續或間歇疼痛三個月或以上。持續的疼痛對個人帶來困擾甚大，可直接影響人們的日常生活、工作、活動能力、睡眠、食慾、動力、情緒、與家人朋友的交往、消耗精神等，以致影響身體健康，降低生活質素。





長期疼痛惡性循環



共同緩解疼痛

現時，醫學界已有各類有效緩解疼痛的方法，包括藥物及非藥物的止痛療法，只要使用適當而劑量足夠的止痛藥和各種輔助方法來控制疼痛，而病人、家屬、醫療人員必須互相信任，保持坦誠的溝通，放下對疼痛及止痛藥的一些誤解，一起合作就能達到理想的療效。我們相信只要疼痛得到控制，不僅能增進個人舒適感，亦能增進生活品質。



對長期疼痛的誤解和正確知識

| 誤解 | 正確知識 |
|---|---|
|  <p>長期持續的疼痛一定是隱藏著很嚴重的疾病</p> |  <p>持續的疼痛可由多種因素造成，例如體質變差、長期姿態錯誤、緊張和負面的情緒。</p> |
|  <p>如果找不到痛症的原因，這意味我的疼痛不是真的</p> |  <p>由於疼痛受多種因素影響，很多個案中，不一定能發現有明顯的病因。然而這並不表示沒有內在病理，亦不代表痛楚並不真實。</p> |







| 誤解 | 正確知識 |
|------------------------------------|--|
| <p>X 所有痛症病人都需要 X 光檢驗</p> | <p>✓ 很多疼痛成因都可從疼痛病歷及臨床檢查中檢驗出來。</p> |
| <p>X 休息是應付疼痛的最好方法</p> | <p>✓ 持續休息超過一天後，筋骨和肌肉會開始發軟無力，身體逐漸變得僵硬，情緒開始低落，以致痛楚每況愈下。</p> |
| <p>X 應避免活動或運動，以免引致更多的損害</p> | <p>✓ 除有嚴重的骨骼損傷，該繼續保持活動，活動能預防痛症惡化。請教醫療人員關於適當活動的幅度。</p> |
| <p>X 當疼痛出現時，不可能不注意它</p> | <p>✓ 可刻意將注意力短暫轉移到有趣的事物，好讓你能夠有喘息的空間。</p> |

對止痛藥物的誤解和正確知識

| 誤解 | 正確知識 |
|--|---|
|  止痛藥帶有很大的副作用 |  <p>止痛藥物所引致的副作用，會因藥物的種類，劑量及服藥方式而有所不同。事實上，與副作用比較，止痛藥物所帶來的緩痛作用通常都是利多於弊的。止痛藥的副作用一般都屬於輕微程度，且能透過不同方法去預防或緩解。請與你的醫療人員商討。當你明白有關藥物的副作用，便能更從容地應付它。</p> |
|  止痛藥只是治標不治本 |  <p>雖然疾病或許不能康復，但疼痛卻可以受控。而紓緩疼痛可以改善患者身、心、社、靈的健康，提昇生活質素。</p> |

| 誤解 | 正確知識 |
|---|--|
| <p> 止痛藥應該是痛到忍無可忍才好使用</p> | <p> 若確認止痛藥可緩減疼痛，應依照醫生指示定時服用，止痛藥效果會更理想，不用強忍痛楚。</p> |
| <p> 打針比口服藥物更有效。</p> | <p> 口服藥物是最方便理想的服藥途徑，只要劑量足夠，必可止痛。</p> |
| <p> 吃強力鴉片類止痛藥會吃上癮</p> | <p> 部份疼痛病人，因害怕吃藥吃上癮，而對止痛藥產生戒心。事實上，鴉片類止痛藥的使用是身體所需，正確服用止痛藥是不會成癮的。只要配合醫生的指導，止痛藥能幫助你戰勝疼痛。</p> |
| <p> 服用鴉片類藥物會縮短我的壽命</p> | <p> 正確使用鴉片類藥物是非常安全的。因為鴉片類藥物也經常使用於瀕死的病人身上，所以它令人有這種錯誤的觀念。</p> |

| 誤解 | 正確知識 |
|--|--|
| <p> 強力鴉片類止痛藥要留待較後期才使用</p> | <p> 部份疼痛病人不願按照醫生處方定時服用止痛藥，因為憂慮過早使用止痛藥物，會導致身體對藥物出現「耐受性」，其實，「痛」向淺中醫是醫治疼痛的基本原則。一般而言，對止痛藥物產生「耐受性」的情況非常罕見，而且止痛藥及治療疼痛的方法有很多種，止痛藥的劑量亦有很寬闊的調較空間。醫護人員都能夠定出有效的治療方案，並製定止痛藥的劑量。</p> |
| <p> 只瀕死的病人才會服用鴉片類藥物</p> | <p> 鴉片類藥物可用於癌症和非癌症疼痛上。只要用法正確，服用多年的病人都能過著正常的生活。</p> |

緩解疼痛的一般處理方法

- 保持安靜及舒適的環境、適量休息。
- 採取舒適的臥姿，只要覺得舒服的姿勢即可。
- 輕度運動量的動作和伸展運動可以減輕疼痛，恆常的身體運動對於維持正常肌肉、骨骼及心血管功能是非常重要的。
- 冷/熱敷或按摩：幫助疼痛部位放鬆以減少肌肉張力，但需在醫療人員指導下執行。
- 使用深呼吸、祈禱、默念等方式來放鬆肌肉，以減少疼痛感。
- 利用看電視、聊天、上網、閱讀書報雜誌、聽音樂或是做一些自己感到有興趣的事情來分散注意力，鬆弛神經。
- 回想一些自己生活中有趣或快樂的事。



輔助治療的方法

- 長期痛症，尚其他的輔助治療選擇，例如：物理治療、職業治療、心理輔導...等。同時，學習如何處理及適應痛症，也是一個有效的長遠策略，醫療人員樂意提供指導。
- 病人可能因恐懼和焦慮引致對痛的忍耐程度減低，要儘量抒發和傾訴內心的不安。
- 被摒棄、孤單、猜疑也可令痛楚加深，對病人諒解和接納，有助減低他們的不安和焦慮，從而紓緩因種種心理壓力所構成的痛楚。



風濕、關節痛的預防法

| 關節病名稱 | 預防方法 |
|---------|---------------------------|
| 退化性骨關節病 | 避免重複勞損、體重過胖 |
| 痛風症 | 避免高尿酸食物 |
| 類風濕性關節炎 | 避免吸煙 |
| 骨質疏鬆症 | 多吸收陽光、維他命 D、鈣質及多做負重運動，如跑步 |

疼痛的用藥治療

- 藥物是治療疼痛其中一環，醫生會按痛的程度、性質、部位、時間處方合適的藥物，如有需要醫生會將止痛藥一級一級的慢慢加強，所以是非常安全的。
- 如果有持續性疼痛，醫生會處方定時的止痛藥。應該按時按量服用。如果沒有與醫生商討，不可隨意停止服用或更改止痛藥的劑量。
- 要遵照醫師開立止痛藥的處方，並按時服藥；口服止痛藥前後不要飲用酒精，以免增加止痛藥的毒性。
- 如疼痛會因應情況而有「時好時壞」，醫生或會處方額外的止痛藥，按痛的情況加強藥控。
- 不同的止痛藥都可能有其副作用。醫生或會處方一些預防性藥物來應付這些副作用。
- 止痛藥物多採用口服，如病人有吞嚥困難、嘔吐或昏迷，則會改用皮下注射或皮膚吸收的途徑給藥。
- 醫療人員會定時為病人評估止痛效果，有需要可與醫生商討調校止痛藥物跟進處理方法。
- 使用止痛藥後，請觀察藥效和有效時間。疼痛減輕後，可以和醫生討論，調整藥量及給藥時間。
- 使用止痛藥後，若出現有噁心、嘔吐、反酸、消化不良、便秘、頭痛、頭暈、皮疹、呼吸急促等症狀，可暫時停止使用該種藥物，並應即時告訴醫護人員。

認識一些常用止痛藥

| 輕度止痛藥 | 適用的痛症 | 可能出現之副作用及注意事項 |
|---|---------------------------|--|
| Paracetamol e.g. Panadol | 治療輕度疼痛及退燒 | 服用過量，會引至肝功能受損。 成人每日劑量限制是4克(Grams) |
| 非類固醇消炎止痛藥 NASAD e.g. Voltaren Naprosyn | 治療輕度至中度疼痛 骨痛及組織發炎引致的痛症 | 腹痛、消化道出血、腎功能受損。 為減少胃道刺激，請在飯後服用。 服藥後若發覺大便稀爛及呈黑色，應立即找醫生檢查。 |

| 中度止痛藥 | 適用的痛症 | 可能出現之副作用及注意事項 |
|---------------------------------|-----------------|---------------|
| Dihydrocodeine tartrate (DF118) | 治療中度疼痛 | 便秘、噁心、嘔吐、頭暈 |
| Tramadol | 治療中度疼痛 神經性疼痛 | 嗜睡、噁心、便秘、口乾 |

輔助止痛藥

為了有效地控制疼痛或減輕止痛藥的副作用，醫生可能會搭配使用一些「輔助止痛藥」(Adjuvant drugs)。強力止痛藥可解決部份癌症或不同疾病引起的痛楚，但一些骨痛、神經痛或壓瘡痛則需另外加上一些針對性的藥物，效果才顯著。不同體質的病人會對藥物產生不同的反應。如果覺得藥物效果未如理想，請告訴醫療人員，以便調校止痛藥或考慮其他緩痛的方法。

| 輔助止痛藥 | 適用的痛症 | 可能出現之副作用及注意事項 |
|---|---------------------|---|
| Antidepressant 抗抑鬱藥 e.g. Amitriptyline | 治療神經性疼痛 | 嗜睡、暈眩、神智混亂、口乾及排尿困難。 |
| Anticonvulsant 抗痙攣藥 e.g. Gabapentin Pregabalin | 治療神經性疼痛 | 暈眩、嗜睡、噁心及嘔吐 |
| Corticosteroids 類固醇 e.g. Dexamethasone | 紓緩腫瘤壓著或損害神經線而引致的疼痛。 | 長期使用後血糖增加(特別是糖尿病人)、面浮腫、口腔黴菌、偶有興奮、不能入睡等。 可能引起腸胃不適，可與食物一起服用。 |

強力鴉片類(Opioid)止痛藥

e.g. Morphine、Oxycodone、Fentanyl、Methadone

- 嗎啡口服藥水(Mist Morphine)方便調較劑量，每四小時服 1 次。
- 長效嗎啡丸(MST)：當嗎啡口服藥水調至穩定劑量，疼痛受到控制後，醫生或指示改服丸劑，每 8-12 小時 1 次，此丸劑要原粒吞下不可搗碎。
- 皮下注射嗎啡(Injection Morphine) 或 (Injection Fentanyl) 多使用小型注射機慢慢定時定量注入體內。
- 強力鎮痛貼(Durogesic Patch)皮膚吸收，每 3 天更換 1 次

鴉片類止痛藥使用注意點

此等鴉片類止痛藥有強力止痛作用，劑量多少要按病人的痛楚程度由醫生漸進式調校份量，雖然此等藥之服用劑量沒有一定限額，但急速地加藥會有危險，所以絕對不可自行加改藥物劑量。

一定要按時服用，不要等到痛才服用。有病人未到下次止痛藥時間已感到痛楚，為了不想病人強忍痛楚，醫生可額外處方一些短效止痛藥備作不時之需，有痛便可加服。

鴉片類止痛藥的副作用

- 初服時會有疲倦、嗜睡情況，通常服用數日後此情況會漸漸消失。
- 會引起便秘，所以醫生通常會同時給予通大便藥作長期服食。
- 部份病人會感到作嘔，但如服用前半小時先服止嘔藥，噁心、嘔吐是可以消失的。



使用鴉片類強力鎮痛貼 Durogesic Patch 注意事項

- 不用貼在疼痛部位，選擇適當的位置，可貼在上半身平坦的部位，即前胸、腹或手臂外側。
- 要避免貼在凹凸處、水腫、紅腫、多毛髮、破損或痕癢之部位。
- 用清水清潔皮膚，勿用肥皂或消毒劑抹拭，然後將藥貼貼上。
- 把藥貼貼上後，再用掌心輕按約 30 秒，預防產生氣泡。
- 貼上藥貼時，切勿在藥貼上加熱，如用熱水袋、熱毛巾直敷等。
- 每隔 72 小時更換，每次記錄更換時間。
- 每次更換時，勿貼在上次施藥的部位上，以免引起皮膚敏感。
- 使用止痛貼片時，若皮膚出現發紅或發癢現象，請立即通知醫護人員。
- 如更換藥貼，先除去舊的藥貼。
- 棄置藥貼時，將黏貼部份對摺才棄置，避免手接觸藥物。
- 將藥品放在陰涼處。
- 避免兒童接觸藥品。



避免兒童接觸藥貼



請勿泡浸熱水浴



請勿在藥貼上用熱水袋



請把藥貼放在陰涼處

律敦治及鄧肇堅醫院紓緩治療科編印