

## 手術後疼痛護理

- 痛是身體對外界威脅的自然防衛機制，讓我們避免創傷和遠離危險。痛感受主觀感覺、環境、心理因素所影響。即使是同一種刺激，不同人會產生不同的感覺。
- 做手術的位置和方式會影響不同器官和周圍的組織，疼痛感受器和神經系統被刺激，衍生出不同性質及程度的痛，這些感覺明顯而位置清晰。
- 痛可導致肉體上不愉快的感受，帶來恐懼、煩躁、失眠等負面情緒，處理不當可導致呼吸不順暢、內分泌和循環系統出現異常。
- 一般情況下，根治病源，妥善護理傷口，讓患處復原，痛亦會隨之而消失。

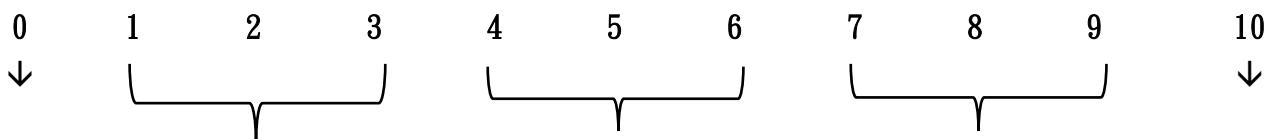
**疼痛護理：** 透過評估、藥物和非藥物方法為患者：

- 紓緩疼痛
- 改善功能，促進康復
- 減少併發症和引致慢性痛症的發病率

**疼痛評估：** 護士評估你休息和活動時的疼痛程度：

- 痛的細節如位置、程度、性質，為治療提供可靠依據。
- 醫院常用數字量表來表達痛的程度，由 0 至 10，「0」代表無痛，「10」代表無法忍受的疼痛；數字越大代表疼痛程度越高。
- 臉譜量表 - 可依主觀感覺指出那個臉譜最反映你痛的程度。
- 詞語描述痛 - 如「沒有」、「輕度」、「中度」或「嚴重」等。
- 痛的性質可描述為「撕裂痛」、「刀割痛」、麻痺、抽搐、「擰」住、刺痛、酸痛、絞痛、脹痛、放射痛等。

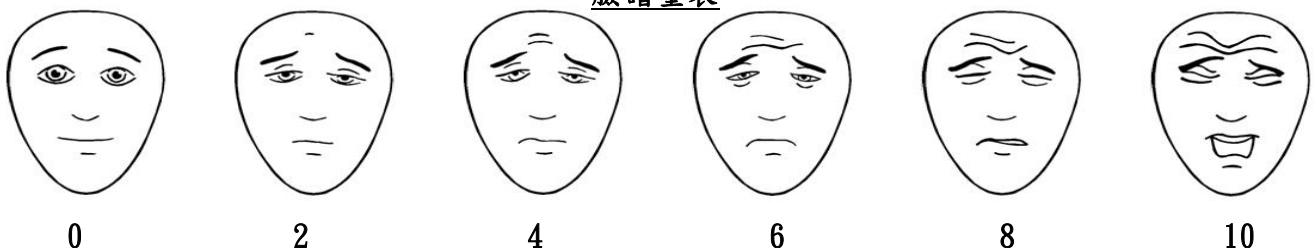
### 數字量表



### 描述詞量表

無痛                      一點點痛                      普通痛                      非常痛                      無法忍受的疼痛

### 臉譜量表



FPS-R Faces Pain Scale - Revised, ©2001, International Association for the Study of Pain

**藥物治療：** 醫生會評估及依據你的狀況和手術性質處方止痛藥。止痛藥可分為 定時 和 需要時 服用。手術後三至五日一般需要定時用藥，醫生會處方一種或多於一種止痛藥紓緩各種痛症。處方多於一種止痛藥可改善止痛效果、減少鴉片類止痛藥物的需求及其副作用。

- 手術後會按病情調整藥量或更換止痛藥
- 用藥途徑有口服、注射、外用 和 椎管內等
- 不同止痛藥發揮作用的時間和程度都有些分別，視乎選用的藥物和劑量而定
- 進行任何有機會引起痛的活動時，可提前 20 至 30 分鐘服藥，如物理治療
- 可以向醫護人員要求額外的止痛藥
- 隨着時間及康復進展可以減少止痛藥的藥量

**常見止痛藥：** 可分為三大類型。

1. 非鴉片類止痛藥，如撲熱息痛(paracetamol)、非類固醇消炎止痛藥(NSAID)，具有退熱和消炎作用。
2. 鴉片類止痛藥，可通過刺激中樞神經系統的鴉片類受體以產生強力止痛作用。這類藥物在不適當使用下會令人產生藥物依賴，但在醫護人員的指導下，正確的劑量和使用時間能有效紓緩疼痛。
3. 其他輔助類藥物如抗癲癇藥、抗抑鬱藥等都有助鎮痛，特別是治療神經痛。

**藥物資訊：** 常見藥物的副作用包括噁心、嘔吐、便秘、皮膚癢、眩暈等，這些副作用都是可以控制的。

- 服藥後若感覺不適或出現過敏反應，如紅疹、嘴唇腫脹、氣促等，應停止服藥及立即通知醫護人員。
- 有些藥物如非類固醇消炎止痛藥，的確容易引起胃部不適，醫生會處方胃藥給病人同時服用。
- 預防劇痛發生是控制痛的有效方法，避免在痛楚無法忍受時才使用藥物，也不要因害怕依賴或可能出現的副作用而拒絕用藥。

**非藥物治療：** 配合非藥物治療，止痛效果會更理想

- 常用有冷熱敷、TENS機、改變姿勢、放鬆技巧、看電視、調整呼吸；如有痰咳不出來時，可以先做幾次深呼吸，用雙手壓住傷口或患處兩側，繼而咳嗽。
- 適當運動可以增強肌肉耐力，改善身體柔韌性和力量，增加血液循環。

**出院計劃：** 出院前，醫生會處方藥物繼續紓緩你的痛楚。

個別病人面對手術的實際風險可能有所不同，如已遵從指示仍持續疼痛，或想索取更多資料，請與醫護人員聯絡。