

認識癌症疼痛

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉印、翻印或轉售

■ 定義

疼痛是身體的保護機制，當有疼痛警訊時，暗示身體可能有某種問題或病變。根據疼痛時間的長短，可分為急性疼痛和慢性疼痛。

■ 急性疼痛

疼痛是立即發生的，通常由特定的損傷或疾病所引起，大多會因為損傷或疾病的消失而獲得緩解，持續的時間小於三個月。

■ 慢性疼痛

疼痛持續時間會超過三個月，疼痛強度從輕度至重度，是突然或緩慢發生，且持續不斷或反覆存在，無法預期何時會緩解，又分為慢性癌症疼痛和慢性非癌症疼痛二種。

■ 引起的可能原因

- 腫瘤本身造成
- 腫瘤直接侵犯組織
- 相關的診斷與治療所產生

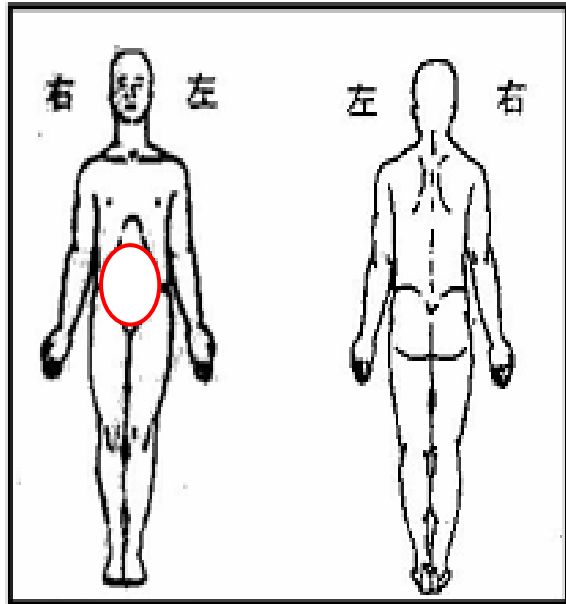
■ 疼痛控制的重要性

疼痛是主觀的，是一種不愉快的知覺和情緒的感受，只有病人最清楚自己疼痛的情形，也唯有確實向醫護人員報告及正確記錄疼痛現況，並主動參與疼痛的處置，疼痛才能被控制。

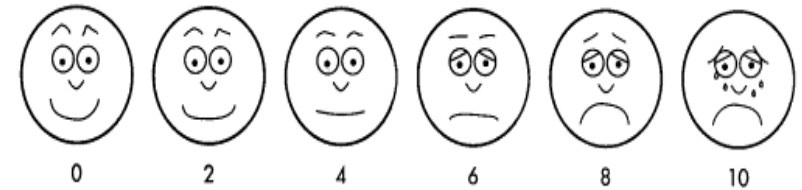
當您及家屬提供完整、詳細的疼痛訊息時，照顧您的醫護人員才能了解您的疼痛，進而有效的針對您的疼痛問題進行治療及做計畫，也才能緩解您的疼痛情形，要相信大部分的疼痛是可被緩解的。

■ 提供完整、詳細的疼痛訊息方法

- 指出疼痛部位
 - ◆ 疼痛的位置在那裡？總共有幾處？
 - ◆ 是在表層處疼痛？還是比較深部的地方痛？
 - ◆ 可以直接說出或指出身上疼痛的位置。
如：腹痛圖示位置



◆若無法用分數說出疼痛強度時，則可以用臉譜量表(如下圖)，依疼痛表情來表達自己的疼痛強度。



■描述疼痛性質

◆痛起來的感覺像什麼？

像刺痛、刀割痛、鈍痛、悶痛、抽痛、壓痛、燒灼痛、感覺異常痛(觸摸痛、痛覺過度遲鈍)、麻痛、酸痛、脹痛、絞痛、尖銳痛、搏動性痛或電擊痛的感覺。

■指出疼痛時間：什麼時候開始痛？每次疼痛會持續多久？有無特定疼痛時間(如：早上、下午或晚上)？

■說出疼痛的頻率：約多久痛一次？

■找出加重疼痛的因素：什麼情況下會讓疼痛加劇？

■找出減輕疼痛的因素：什麼情況下會讓疼痛減緩？

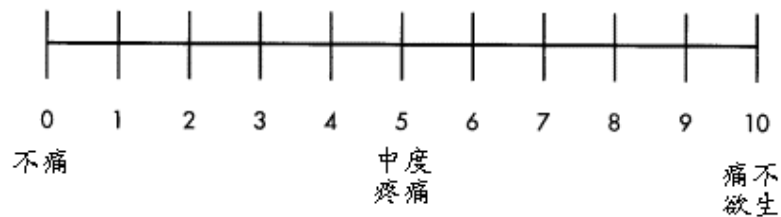
■疼痛對日常生活的影響：對睡眠、活動、食慾、注意力、情緒、人際關係的影響程度？

■當疼痛發生時會有哪些症狀產生(如：噁心、嘔吐、頭痛、暈眩或冒汗)？

■告知疼痛強度(即疼痛嚴重度)

◆現在的疼痛是幾分痛？每一個部位有多痛？

◆可以利用 0-10 分疼痛評估量表(如下圖)，來表達您的疼痛強度，其中 0 分表示完全沒有疼痛，5 分表示中度疼痛，10 分則代表痛不欲生或想像中最痛的程度。



- 治療經驗：之前曾使用過哪些止痛藥物？效果如何？是否有藥物副作用發生？

■處理方法

可分為非藥物及藥物處置。

■非藥物處置

◆熱敷

對於肌肉痙攣、筋膜炎及關節部位疼痛，熱敷可以達到好的止痛效果；但是若局部組織有紅、腫、熱及感覺異常的現象，則不建議使用。

◆冷敷

於 48 小時內的組織損傷或肌肉痙攣熱敷無效時使用；但是對冷過度敏感及有周邊血管疾病的病人，則不建議使用。

◆按摩

可以緩解肌肉緊張度、增進局部血循、改善淋巴循環；但若有凝血異常的病人則不建議使用。

◆運動

可以維持肌肉的強度及伸展性，增進舒適，若能力所及，則建議多運動。

■藥物處置

◆藥物種類包括：

◆非鴉片類止痛藥

如普拿疼及非類固醇消炎止痛類藥物。

◆鴉片類止痛藥

如可待因、嗎啡類藥物。

◆輔助性止痛藥

常用的藥物包括皮質類固醇、抗憂鬱劑、抗痙攣藥物及局部麻醉劑。

◆藥物給藥方式包括：

◆口服給藥

經由口服止痛藥。口服給藥是最簡單方便、符合經濟效益及安全的方法，但如果是腸胃道阻塞或持續性噁心、嘔吐的病人，則建議改用其他的給藥途徑。

◆止痛貼片給藥

直接將止痛貼片黏貼於皮膚上，止痛藥經由皮膚吸收達到止痛的效果。是目前最沒有侵入性的止痛給藥方式，但如果皮膚易流汗及過敏者，則不建議使用。

◆病人自控式給藥(PCA)

止痛藥經由皮下或靜脈針頭經由 PCA 機器給予，是一種方便的止痛方法，會先設定需要使用的劑量，當病人在自覺疼痛程度增加時，可以自行按壓給藥控制器，得到藥物止痛效果。

◆黏膜給藥

止痛藥經由舌下含服，使用方便，但會有舌下刺刺、熱熱的感覺。

◆靜脈注射給藥

止痛藥經由靜脈注射給予，可以快速的發揮藥效，多在急性疼痛發生時使用。

◆肌肉注射給藥

止痛藥經由肌肉注射給予，此種給藥方式具侵入性，易造成注射部位疼痛；若病人有凝血功能障礙，則不建議使用。

◆直腸給藥

止痛藥直接塞入直腸，經由直腸吸收達到止痛的效果。當病人無法口服、意識不清時可以使用，但經由直腸給藥時藥物吸收速度較慢且較不完全，肛門黏膜易受刺激。

◆皮下留置針注射給藥

當病人需長期使用止痛藥，但不適合或無法由口服給藥及使用止痛貼片時可使用，給藥前須在皮下放置注射針頭，由皮下留置針定時注射止痛藥物。

◆脊髓給藥

需在脊髓內放入注射導管，為侵入性之給藥方法。

●鴉片類止痛藥副作用及處理

鴉片類止痛藥最常見的副作用有便秘、噁心嘔吐、嗜睡、皮膚搔癢、尿液滯留、呼吸抑制等情形，然而只要給予適當的處理，這些副作用大多數是可以預防的，請不要太擔心。

◆便秘

是長期使用鴉片類藥物最常見的副作用，便秘的處理：

- ♥由醫師開立，需長期合併使用軟便劑及瀉劑。
- ♥均衡飲食，多攝取高纖維食物，如水果、蔬菜。
- ♥多喝水，若無特殊限制，一天喝水量可至 2000 cc。
- ♥增加日常的活動量，特別是在餐後可做些溫和的運動，如散步。
- ♥養成規律的排便習慣。

◆噁心、嘔吐

通常發生在開始服藥的最初幾天，之後症狀會慢慢減輕，噁心嘔吐的處理：

- ♥由醫師開立止吐藥物，改善噁心嘔吐的現象。
- ♥避免食用容易引起噁心、嘔吐的食物。
- ♥少量多餐(每日 6-8 餐)，放慢進食速度，用餐前後要漱口。

◆嗜睡

常見於開始服藥後最初幾天或劑量增加時，之後症狀會慢慢減輕，嗜睡的處理：

- ♥如果症狀持續過久或病人不易叫醒，需告知醫生。
- ♥經由醫師評估後調整止痛藥劑量。

◆皮膚搔癢

皮膚搔癢的處理：

- ♥搔癢處可以輕拍或局部冰敷，勿用力抓。
- ♥修剪指甲避免抓傷皮膚。
- ♥由醫師開立抗組織胺藥物使用。

◆尿液滯留

常見於老年人，大部分病人會慢慢適應，尿液滯留的處理：

♥監測每次解尿的尿量。

♥每 6-8 小時檢查膀胱是否有漲滿感，超過 8 小時仍未解尿則須接受導尿。

◆呼吸抑制

會有呼吸速率減慢、不規則呼吸、間歇式呼吸等症狀，此現象較少出現，呼吸抑制的處理：

- ♥監測呼吸次數。
- ♥當呼吸次數每分鐘少於 10 次或有呼吸困難時，需立即通知醫生。

■ 使用鴉片類藥物常見問題之問與答

Q1：服用鴉片類藥物是不是會成癮？

A1：一般人所擔心的鴉片類藥物成癮問題，在癌症疼痛病人身上，其發生率小於千分之一，如正確使用鴉片類藥物在臨床上幾乎不會造成成癮。

Q2：當鴉片類藥物使用太多量時，是不是以後就會沒藥可用？

A2：鴉片類藥物的使用是沒有上限的，因此在需要時增加劑量，仍然有效。

Q3：使用鴉片類藥物是不是意味著病情嚴重、瀕臨末期或死亡？

A3：使用鴉片類藥物是因為疼痛控制需要，與癌症期別無關。

■ 確實記錄疼痛

請您依據疼痛發生的時間、部位、疼痛分數、服用止痛藥的時間、劑量以及服藥一小時後疼痛分數的情形，確實記錄於『疼痛自我紀錄表』中。

此份記錄將幫助您以及醫護人員，了解更多您的疼痛，並依照您的疼痛狀況，協助您緩解疼痛。

疼痛自我紀錄表

日期													
時間													
疼痛部位													
疼痛分數													
服藥時間													
止痛藥類數													
服藥後一小時疼痛分數													

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5271-5273

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2751-2753

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8121-8123

我們將竭誠為您服務！ 國泰綜合醫院關心您！

其他癌症資訊請見本院癌症資訊網

<http://www.cgh.org.tw/tw/cancer/index.htm>

AA000.312.2014.03 二修