



## 簡易版衛教資訊：14-疼痛(Pain)

- 詢問病人疼痛部位，並觀察病人是否能明確指出疼痛的位置。
- 藥物治療管理方法
- 按醫囑全天候定期服用鎮靜止痛藥。
- 預測可能發生的疼痛事件並在 30 分鐘前服用止痛藥。
- 非藥物治療管理方法：
  - (1)生理治療，包括活動與休息、調整步伐、擺位與姿勢訓練、冷熱敷，以及適時使用經皮電神經刺激(TENS)或針灸或穴位按摩等物理治療。
  - (2)其它止痛方法：溫度調節、燈光、避免噪音、陪伴病人、心理支持、建立良好人際關係。

## 完整版衛教資訊：14-疼痛 (Pain)

### 一、疼痛定義：

疼痛與潛在或實際的組織損傷有關的不愉快的身體感覺或情緒體驗有關；主觀的疼痛可能是急性或慢性的體驗。疼痛是以病人所說的為主[1,2,3]。

### 二、居家自我照護原則[1,2]：

#### 1、非藥物治療管理方法

以減輕或緩解病人疼痛，以促進身心舒適策略[3]：

- (1)建立醫病信任關係，以同理心接納病人對疼痛主觀的描述[3]。
- (2)提供身心舒適照護，應注意病人的活動與擺位固定，並注意活動前給予疼痛的藥物[2,3,4]。
- (3)減輕疼痛方法：
  - 1)生理治療-包括活動與休息、調整步伐、擺位與姿勢訓練、冷熱敷，以及適時使用經皮電神經刺激(TENS)或針灸或穴位按摩等物理治療[1,2,3,4]。
  - 2)認知治療-包括意催眠、放鬆技巧與呼吸運動、生物回饋治療、行為調適與認知行為訓練、壓力及憂鬱諮詢、正念減壓療法(包括禪修、身體掃描及哈達瑜珈等技巧)[1,2]。
- (4)其它止痛方法：
  - 1)溫度調節、燈光、避免噪音、去除臭味、提供舒適的衣物及被蓋、支持病人的肢體、陪伴病人、心理支持、建立良好人際關係[1,2]。
  - 2)「熱敷」可增加血流或減少關節僵硬，其方法有濕熱（如熱水墊、泡澡）和乾熱（如熱敷墊）兩類[2]。
  - 3)「冷敷」可增加血管收縮，以減少肌肉痙攣、發炎及水腫的成效[2]。

#### 2、藥物治療管理方法[1,2]：

- (1)按醫囑全天候定期服用鎮靜止痛藥物。
- (2)預測可能發生的疼痛事件並在 30 分鐘前服用止痛藥。
- (3)對於「皮膚、肌肉軟組織」所引起的體表性疼痛，依醫囑給予止痛藥或貼片(NSAID)，必要時可照會復健師，提供熱敷或治療性按摩。
- (4)非類固醇抗發炎藥物(NSAIDs)應注意事項包括：如腸胃道不適、出血，以及注意血壓的變化。
- (5)神經性疼痛，於飯前30分鐘給予軟便劑或止吐劑等預防性藥物。
- (6)鴉片類藥物(如嗎啡 Morphine、Ultracet)，每日需口服 Morphine 每 4 小時才能止痛，其副作用如頭暈、噁心、便秘與嗜睡。

(7) 吩坦尼貼片 (Fentanyl) 使用注意事項[2]：

- 1) 第一次使用吩坦尼貼片時，原有的止痛藥物需持續使用 12~24 小時，再停藥。
- 2) 在吩坦尼貼片上面不能覆蓋熱水袋和電毯，因為會加速吩坦尼貼片的吸收速度。
- 3) 不能隨意將貼片分割或剪開貼片，這樣會破壞吩坦尼貼片的緩釋劑型。
- 4) 一般吩坦尼貼片的藥效維持時間為 72 小時，因此，每三天需更換貼片一次。

**3、其他注意事項[2]：**

- (1) 初次使用鴉片類藥物或增加藥物劑量時，病人常發生噁心與嘔吐的副作用，通常約持續 5~10 天。
- (2) 大多數病人使用鴉片類藥物後，出現“服藥後想睡覺”是正常的，該情形約維持 7~10 天內就會得到緩解。
- (3) 告知家屬疼痛帶來的情緒反應是正常的，大多數疼痛是可以被控制的，鼓勵家屬多陪伴病人直到疼痛問題獲得改善。
- (4) 建議可運用正念減壓之放鬆技巧訓練，以利慢性疼痛病人，增加自我控制感，以減少疼痛的感覺[2]。

**三、何時應立即就醫?[1]**

- 1、疼痛的發生是突然的和/或嚴重的和/或急性的
- 2、疼痛與功能喪失有關，如腿部無力或失禁。

**四、參考資料**

1. Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Fatigue. BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from <http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/6.%20Fatigue%20and%20Anemia.pdf>
2. 胡文郁、陳宛榆、羅淑芬、陳書毓、黃翰心、陳幼貴(2011)·成人癌症疼痛臨床照護指引·*腫瘤護理雜誌*，11，87-127。
3. 陳偉鵬、謝惠玲、劉春年、吳孟玲、郭清萍、葉淑蕙、杜異珍、蔡麗雅、袁素娟、黃慧芬、葉必明、林姿俐、廖玟君、鄧慶華、胡順江、郭碧照、李淑杏、黃正宜、石芬芬、蘇淑芬...、翁碩俊(2019)·*臨床症狀護理(三版)*·華杏。
4. 陳敏銓、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀、胡文郁、鄭春秋、周繡玲、許麗珠、楊克平、顧乃平(2020)·*癌症護理學(四版)*·華杏。