

安寧照護—身體需要篇

癌症末期病人身上同時會有多種的症狀困擾；一般常見的身體症狀有：疼痛、噁心、嘔吐、呼吸困難、虛弱、食慾不振、失眠、便秘、腹瀉、咳嗽、水腫、口臭口乾、傷口臭味分泌物、腹脹、皮膚癢、吞嚥困難、排尿困難、頭暈及意識不清等情形。適合的症狀處理是能讓病人的不適症狀減輕獲得舒適，提高病人的生活品質。

一、疼痛：

疼痛是很主觀的，80%的癌症末期病人都會有疼痛的症狀，相信病人真的感覺到疼痛，應按時按量給予醫師開立的止痛藥，藥物盡可能採用簡單的口服給藥方式。

非藥物的疼痛控制可運用芳香療法，使用天然精油結合薰香及按摩方法，達到鎮靜止痛效果。選擇病人喜愛的音樂，刺激釋放內源性嗎啡，降低肌肉張力並阻礙神經傳導路徑，減少疼痛訊息之傳遞，有效促進身體放鬆以減輕疼痛；也可使用軟枕提供舒適擺位來減輕疼痛；在床旁陪伴、轉移注意力、精油按摩來改善病人疼痛；當病人疼痛緩解入睡後，盡量不打擾並採取集中式護理。按壓合谷(虎口間)、三陰交(足內踝上4橫指)、足三里(膝蓋下4橫指)等三穴位，可以緩解疼痛及疲憊，按壓手法為點、按、揉推。

二、虛弱：

癌末病人會因病程持續與按時服用鴉片類藥物而逐漸顯得疲憊虛弱，此時儘量滿足病人的需要和家人溫柔的陪伴，舒適的姿勢，若病人臥床不易翻身時，至少每兩個小時協助病人翻身一次，並適度按摩及拍背，促進血液循環及增加呼吸道通暢，補充適量的營養並保持身體的清潔。

三、口乾、口臭：

加強口腔衛生；減少酒精攝取及抽菸；避免食用大蒜、蔥等氣味重之食物。

四、噁心、嘔吐：

適當的使用止吐劑，特別是在餐前。營養方面要採取少量多餐，避免嘔吐後馬上進食或喝東西，預防噎咳或吸入性肺炎的發生。給予穴位按摩、指壓等放鬆技巧。

五、食慾不振：

飲食是身體最基本的需求，也是主要的滿足來源。癌症末期病人的飲食原則，在無危害的情況下讓病人選擇喜好的食物，不要勉強病人進食，過度飲食容易引起更多不適，例如：嘔吐、消化不良……等。臨床上針對食慾不振的病人，可借助藥物來增進食慾。視病情需要(例如：食道癌、口腔癌)，經由醫師評估，在病人及家屬的同意下，採用鼻胃管灌食或胃造瘻管灌，以不增加病人痛苦為原則。

六、當病人逐漸衰弱，腫瘤壓迫脊椎神經、或直接破壞排泄器官，均會令病人大、小便失禁。處理方法如下：

(一) 大便失禁：

定時給予便盆或每日提醒病人解便，養成排便習慣，徵得病人同意建議在需要時使用成人紙尿褲，也可以使用空氣清新劑，改善異味減低病人心理上的不快及不安。

(二) 小便失禁：

定時給予便盆、小便壺，或提醒病人小便，需要時使用成人紙尿褲；使用紙尿褲時要注意有無皮膚發紅、濕疹，或可在床單下加上塑膠中單，保持床褥清潔。

七、腹瀉：

嚴重的腹瀉可能導致體內電解質失衡而危及生命，應密切觀察大便次數、性狀、量及顏色等，特別留意病人飲食，嚴重時需請教醫生。

八、便秘：

鼓勵病人活動及保持足夠的水分與食物纖維水分的攝取。給予方便而舒適的如廁設施。可合併輕瀉劑之使用，以解決便秘問題。

九、整齊清潔保持身體形象：

整齊清潔是維持人性尊嚴的最基本需求良好印象，協助病人維持外觀的整齊清潔是提升病人尊嚴很重要的部分。

十、呼吸困難：

照護原則以緩解症狀為主。當有呼吸困難、不安情形，先給予病人情緒支

持、執行放鬆技巧，使用枕頭，協助病人姿勢獲得良好的支撐，促進舒適。可使用小風扇，增加空氣對流，降低呼吸困難的感覺。將需要物品置放於病人雙手可及之處，且於需要時，可隨時找到協助者，以降低因焦慮不安的情緒。必要時以氧氣麻醉藥或鎮靜劑、類固醇等進行症狀治療，使病人能得到充分休息，增加舒適，若使用氧氣，需給予口腔、嘴唇適當的濕潤。

十一、活動與休息的調節：

活動也是人基本需要之一，整天躺在床上是極不能忍受的痛苦，因此應儘可能用輪椅或推床，推病人到戶外見見陽光，看看藍天白雲、綠樹鮮花，大自然的美會增進病人的生活品質。有些病人喜歡看到活的生物，看到新生命發芽生長，尤其是鳥與魚，看到他們自由飛翔悠游，會感到平安喜悅。輔助舒適臥位，依個別需要提供大小、形狀不同的枕頭協助翻身擺位。可以進食的病人可以教導他們於睡前做鬆弛運動，喝一杯熱牛奶來促進睡眠，建立規律的休息時間，保持一個安靜的環境，就寢前服用止痛劑，減少因疼痛造成之睡眠障礙。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康