

癌症病人之疼痛控制

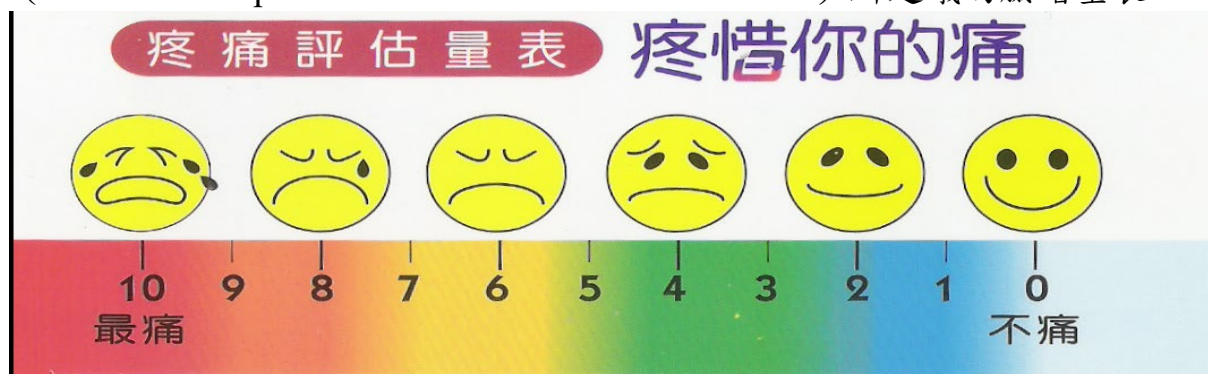
疼痛是癌症最常見的症狀之一，疼痛是當身體受損害時所發出的也是一種主觀的感覺，用來提醒我們身體該部位已經受損，須找出可能原因加以治療，算是一種保護機制。疼痛不僅影響了病人的生活品質，還可能加重疾病本身的壓力。因此，癌症病人的疼痛控制變得至關重要，癌症造成的疼痛可能是持續或是間歇的，也有可能是刺痛、鈍痛或尖銳痛。

一、癌症疼痛的導因：

癌症疼痛發生的原因有很多種。可能與腫瘤壓迫、手術外傷、執行化療或放射線療法、神經性病變或癌細胞轉移等原因所引起。不論原因為何，癌症疼痛是可以獲得緩解的。

二、如何描述疼痛程度：

病人對疼痛程度的描述，可幫助醫師決定如何協助病人控制疼痛。可依照疼痛量表來對疼痛分級。試著選擇 0~10 的數字來為你的疼痛分級。數字愈大代表疼痛程度愈嚴重。疼痛程度的評估臨床上常見的為美國國家癌症資訊網（National Comprehensive Cancer Network，NCCN）所建議的臉譜量表。



同時也請告訴醫師：何時最感疼痛？大部份時候的疼痛多嚴重？最輕微的時候，疼痛程度為何？病人的疼痛隨著治療而有什麼樣的變化？當疼痛發生時，做何種事或何種姿勢可減緩疼痛？疼痛的性質，如刺痛、灼熱痛、鈍痛。

三、如何控制疼痛

癌症之處理包括對主要癌症之治療，以及止痛針、麻醉劑、神經外科手術、復健治療、心理治療與精神醫學治療，以下有幾個緩解疼痛的方法：

1. 使用藥物：在服用任何藥物必須要有醫囑

依據世界衛生組織(WHO)藥物治療則是訂定了止痛藥給藥五大原則：

(1) By the mouth (口服)

(2) By the clock(定時給藥)

(3) By the ladder(依三階梯方式給藥)：

第一階段（輕度疼痛）：非鴉片類±輔助療法。

第二階段（中度疼痛）：低劑量的強鴉片類±非鴉片類±輔助療法。

第三階段（重度疼痛）：強鴉片類±非鴉片類±輔助療法。

(4) For the individual(因人而異給藥)

(5) Attention to detail(注意細節)：如果所使用的藥物無法解除疼痛時，應儘快告知醫師或護理人員。

2.復健及運動：

輕度運動量的動作和伸展運動，可減輕疼痛並改善健康狀態。

3.按摩舒緩：

按摩可促進副交感神經活動、減少物質 P 分泌，增加血清素及腦內啡與產生機械性效應，促進局部血循及避免組織沾粘移除產生疼痛發炎的媒介物質而抑制疼痛，也可幫助疼痛部位放鬆以減少肌肉張力，但執行前需請教專業醫療人員避免壓迫性骨折等傷害。

4.音樂療法

透過聽覺刺激活化大腦皮質區，減少病人肌肉緊繃，減輕焦慮、喚起輕鬆愉悅感；且音樂能減緩刺激輸入腦內，關閉傳導疼痛神經衝動的閘門，進而減輕疼痛。

5.針灸：

藉由刺激神經以阻斷疼痛訊號的方法，可緩解部份癌症病人的疼痛，但須由有執照之針灸專業人員執行。

6.放射線治療：

用來緩解因癌症轉移至身體其他部位的疼痛，由主治醫師會診放射腫瘤科執行。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康