



控制疼痛

給予癌痛人士的指引

「癌症病人不該受疼痛之苦，
他們有擺脫痛楚的權利。
以治療消除痛楚，
正是重視病人這項權利。」

摘錄自一九九零年日內瓦世界衛生組織(WHO)
減輕癌痛及紓緩護理專家委員會報告

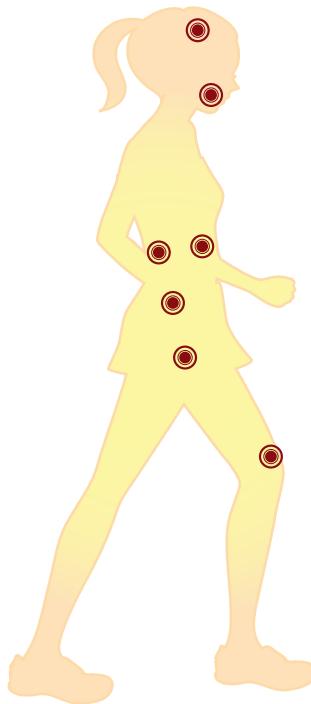
“Freedom from pain would be seen
as a right of every cancer patient
and access to pain therapy as a measure
of respect for this right.”

Report of a WHO expert committee:
Cancer pain relief and palliative care; World Health Organization, Geneva, 1990

甚麼是 疼痛 |

疼痛是一種不舒服的感覺，是身體受損或受到創傷威脅的訊號。我們每一個人都可能曾經承受過不同種類疼痛的苦楚，例如：

- 背痛
- 頭痛
- 月經痙攣
- 牙痛
- 手術後的疼痛
- 關節炎
- 癌痛



很多人都將癌症和疼痛扯上關係，但並非所有癌症病人都感到痛楚的；若然你感到痛楚，值得安慰的是幾乎所有疼痛都是可以得到有效控制的。

為什麼我會感到疼痛

引致疼痛的原因可包括下列情況：

- 癌腫本身
- 癌腫侵入了神經線、器官或骨骼
- 癌症的治療 —

放射治療和藥物治療可幫助你之餘，有些副作用亦可引起不適

- 與癌症完全無關的因素 —

例如坐臥姿勢不正確，導致肌肉僵硬及疼痛



還是忍著疼痛算了

乾忍著痛只會帶來不必要的苦痛和苦惱。沒有得到恰當治療，疼痛可令人感到疲累、抑鬱、憤怒、憂慮、孤獨和壓力感。疼痛可干擾你的日常生活及工作，也會干擾睡眠和進食，也令你無法享受與朋友及家人一起的時間及生活情趣。既然有其他選擇，為什麼還要乾忍著它？疼痛是可以以及應該受到控制的。

疼痛是可以及應該受到控制的

以下有幾個問題可查看一下疼痛對你的影響：

- 你是否對日常活動失去興趣？
- 你是否感到難以享受你的嗜好？
- 你是否害怕或不想與你的親朋戚友見面？
- 你在工作、食慾和睡眠上是否受到影響？

若你對上述任何問題回答「**是**」，你便應考慮接受紓緩疼痛的治療。紓緩疼痛可改善你的生活質素，試問一下當你的疼痛得以紓緩時：

- 你的體力是否較佳？
- 你是否感到比較舒適？
- 你的精神是否有好轉？
- 你的食慾是否有改善？
- 你是否能夠比較獨立地生活？



若疼痛轉重我才告訴醫生

早期的疼痛在未進展至嚴重時是比較容易得到控制。因此，愈早說出你的疼痛，便愈容易控制它。不要光是等人家問，你必須採取主動，及早告訴醫生或護士關於你的痛楚。

愈早說出你的疼痛，便愈容易控制它

有關疼痛的情況你應 詳細告訴醫生和護士

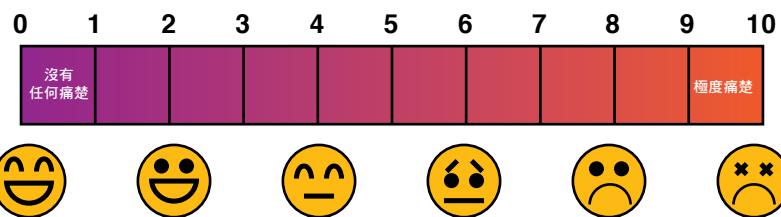
疼痛是主觀的感覺，疼痛的程度是沒有客觀的方法去量度，所以你必須坦誠將自己的疼痛感覺告訴醫生和護士。

請告訴他們疼痛怎樣影響你的日常生活，疼痛的程度及身上感到疼痛的地方。告訴他們甚麼情況會令你的疼痛加劇或減少，和你正在服用的藥物及其止痛效果。



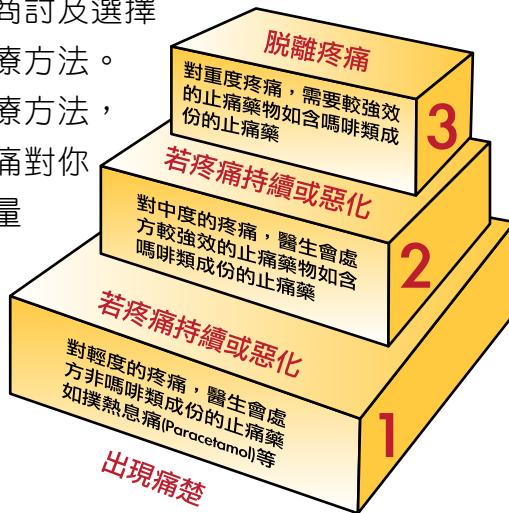
請嘗試回答以下問題：

- 疼痛從何時開始？
 - 身體哪部份感到疼痛？
 - 疼痛是輕度、中等還是嚴重？若以0至10的等級劃分，並以0代表無痛，10代表你認為最嚴重的疼痛，你現在感到的疼痛屬於哪一級？
 - 疼痛是恆常持續，還是時隱時現？
 - 疼痛有沒有因身體位置移動而改變？
 - 你試過有甚麼方法令疼痛緩和？有甚麼情況令它加劇？
 - 你正在服用的止痛藥效果如何？



我有甚麼治療的選擇

除了服用疼痛藥物（鎮痛劑）外，非藥物的鎮痛方法如放射治療、輔助治療、物理治療等亦可幫助紓緩你的疼痛。請與醫生商討及選擇最適合你的鎮痛治療方法。任何紓緩疼痛的治療方法，目的是盡量減輕疼痛對你的影響，好讓你盡量保持現有的生活方式。



醫生將會根據你的疼痛程度給予適當的藥物。

- 對輕度的疼痛，醫生或會處方撲熱息痛(Paracetamol)或雙氯芬酸鈉(Diclofenac Sodium)等。這些藥物直接減輕疼痛及發熱。
- 對中、重度疼痛，你或需要較強效的止痛藥物（如包含嗎啡成份的止痛藥），例如Dolgesic、Doloxene, Codeine, Morphine, Methadone及Fentanyl貼片。

鎮痛藥物可透過下列方式服用：

- 口服** 適當的口服藥物一般都能紓緩疼痛，如每隔四小時服用一次的嗎啡溶液或每八至十二小時服用一次的嗎啡緩釋片。
- 肛門栓劑** 若你有吞嚥困難，可採用肛門栓劑形式的鎮痛藥物。
- 皮膚貼片** 嗎啡類皮膚貼片的鎮痛藥物經由皮膚吸收而進入身體，你只需每三天更換貼片一次。若你有吞服藥丸的困難或經常忘記服藥，皮膚貼片可能較適合你。皮膚貼片比口服藥物或會引致較少副作用，若因服用嗎啡類鎮痛藥物而感到作悶或便秘，皮膚貼片會是你的另一選擇。但是，由於皮膚貼片內含很強的嗎啡類止痛藥成份，你必須小心嚴格遵照醫生的指示下使用。
- 注射** 一般來說，肌肉注射鎮痛藥物並不適用於癌痛。但皮下注射卻是一種有效的治療方法。

由於有不同形式的鎮痛藥物，醫生會細心考慮你的身體情況、疼痛種類和程度及生活方式而決定採用適合你的止痛方法。

另外，藥物會因體形、新陳代謝及病人對藥物的敏感度而產生不同的反應。因此若你所服的藥物並未生效，你需要告訴醫生或護士，以便考慮其他的方法，這點是非常重要。

鎮痛藥物有沒有副作用？

所有藥物都會有不同程度的副作用。鎮痛藥物所引致的副作用會因所服藥物的類別、劑量及服藥方式而有所不同。但請別擔心，醫生會小心給你調校最適合你的鎮痛藥份量。鎮痛藥物給你帶來的疼痛紓緩對比它的副作用通常都是利多於弊。



疼痛紓緩對比它的副作用利多於弊

大部分的鎮痛藥物副作用都是輕微並可以處理的，較可能發生的是便秘、噁心、嘔吐、昏昏欲睡。明白到治療中可能發生的副作用，你會易於處理它。有些鎮痛藥物引致較少及較輕微的副作用，請詢問醫生哪一種藥物最適合你。

應忍痛忍到最後一刻才服藥？

鎮痛藥應依照醫生處方，定時和定量地服用，若等到疼痛已不能忍受的地步才服藥，藥物便不能及時發揮止痛效能。病人不但會承受不必要的困擾，還可能會懷疑藥物的止痛能力而不願繼續服藥，形成惡性循環。

長期服用鎮痛藥物會否上癮？

正確的用藥不會使你上癮，只要你配合醫生的指導，它是幫助戰勝疼痛的良方。一旦病情減輕，疼痛也可能隨之漸減，屆時可按醫生指示逐漸停止使用鎮痛藥。



嗎啡類鎮痛藥物 會否令病人呼吸停頓？

疼痛會刺激病人產生氣喘，所以疼痛中的病人服用嗎啡類鎮痛藥是不會出現呼吸停頓的。



嗎啡類鎮痛藥物 會否加速病人死亡？

研究資料顯示適當服用鎮痛藥的末期癌症病人，與不接受鎮痛藥的末期癌症病人相比，他們的存活期反而比較長。

正確使用鎮痛藥，不會上癮、
不會引致呼吸停頓，亦不會加速死亡

甚麼是「耐受性」

經過一段時間之後，身體習慣了某種紓緩疼痛藥物，而需要較大的劑量去紓緩疼痛，這叫「耐受性」（tolerance）。但這是一種罕見的情況。

但若你發現正服用的鎮痛劑效力大不如前，應立即告訴醫生，好讓他或她根據你的需要增加用藥的劑量或更換另一種鎮痛藥物。

在未徵詢過醫生意見前不要擅自更改服用的劑量

除了鎮痛藥外， 還有非藥物類鎮疼痛的方法

有很多非藥物疼痛療法，都可與紓緩疼痛的藥物一起使用。這些療法或能幫助增加你的耐痛能力及減少你的痛苦。它們包括放射治療、

物理治療、神經刺激、

肌肉鬆弛法、按摩、針灸、

自我肯定訓練、行為治療、

家庭治療、催眠、壓力處理、

輔導、藝術及音樂治療、

轉移注意技術及冥想等。

你可以請教醫護人員那一種

非藥物療法最適合你。



須知事項

雖然你所感受到的疼痛是非常個人的經驗，但它亦會影響到你週遭的人，尤其是家人與朋友。當你處於這段艱辛日子時，家人與朋友也會感到無奈，就讓他們做些積極的事情來幫助你，相對而言你亦在幫助他們。

記著，你需要很多精力去攛走你的癌病，而控制癌痛是你、你的醫生和護士、家人、朋友和照顧你的人集體努力的成果。讓他們為你作出一點貢獻。你不必默默承受痛苦和孤身對抗癌痛。



你不必孤身對抗癌痛

承蒙

瑪嘉烈醫院腫瘤科副顧問醫生

唐美思醫生

瑪嘉烈醫院腫瘤科痛症科資深護師

顏健卿姑娘

更新及審核

葉衛民醫生

借出封面圖片

Lilly

捐贈印製

香港防癌會

謹此致謝

2010年3月初版



地址: 香港黃竹坑南朗山道三十號

電話: (852) 3921 3821

傳真: (852) 3921 3822

電郵: admin@hkacs.org.hk

網址: www.hkacs.org.hk