

有關疼痛的傳說及誤解

**"我會強忍一下，疼痛就過去了。
我不想打擾護士們。"**

嘗試 "強忍疼痛" 的病人通常都會令致他們的活動受到限制；這樣做可以引致嚴重的併發症，例如肺炎及深層靜脈血栓 (英文簡稱 DVT) / 血塊。

"我不喜歡止痛藥的副作用。"

大部份的副作用都可以控制的，或者醫生可以轉換您的藥物。我們會與您一起來設立一個可以儘量緩解疼痛，同時又能預防副作用所引起不適感覺的計劃。為了維持各方面的精確平衡，因此可能需要花費時間來設定。

"我怕我會對止痛藥上癮。"

根據調查研究指出，當在因醫療原因而服用止痛藥的情況下，上癮的機會是少於百分之一。如果您因慢性疼痛而長期服用藥物，因舊劑量未能維持止痛效果的關係，您的藥物劑量就可能需要增加。這種情況不是上癮，而是您的體內細胞被藥物影響後的承受能力的結果。

"應該等到疼痛劇烈時才服用藥物。"

預防劇痛較於治療劇痛容易。您可以按時服用止痛藥來控制，而不要等至痛楚到不能忍受的地步才服用藥物。

網站資源

American Pain Society 美國疼痛協會
網址 www.ampainsoc.org

American Pain Foundation 美國疼痛基金會
網址 www.painfoundation.org

著作部門：Jackie Phan, RN, MSN, FNP, Neuroscience CNS,
Department of Outcomes Management, 加州太平洋醫療中心疼痛控制
工作小組，麻醉部門，Institute of Health and Healing. 最新修改 10/04

發表部門：病人及社區教育中心

© 2001 - 2004, 加州太平洋醫療中心

資料基金是由 Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation 慷慨贊助。
注意：以上內容是為讀者提供正確及最新資料而設，而非有意取代其他
資料及個人醫療建議，您必須直接從您的醫生獲得此等建議。若您有
任何有關治療或以上所提及之治療風險及益處的問題，請直接向您的
醫生查詢。

Pain Management 疼痛的控制



California Pacific
Medical Center

A Sutter Health Affiliate
Community Based, Not For Profit

您得到好的疼痛控制是我們的首要考慮

得不到控制的疼痛可能會延慢您的康復進度。為了您身心健康起見，好好控制疼痛是十分重要的。

好的疼痛控制使您能夠：

- 更加活躍
- 轉換您的姿勢
- 經常下床活動
- 步行
- 深呼吸
- 改善心情
- 增進安睡程度

保持活躍會幫助您更快康復及預防併發症，例如肺炎和深層靜脈血栓 [deep vein thrombosis] /血塊。

我們的職員會悉心照料您的各種痛楚，但仍然需要您的合作

• 當您開始覺得痛時，立即採取行動加以控制。運用右邊由 0 至 10 的疼痛級數表來報告您的疼痛程度。

• 當您感到痛時告知醫生或護士：您疼痛的程度及描繪此種感受；如果您曾經歷過這種疼痛的情況，您曾用什麼方法來減輕這種痛？什麼會引致這痛的增加？

• 在未進行可能引致疼痛的事情之前，先服用您的止痛藥 (例如做物理治療的前一小時)。倘若您的身體越感舒適，您治療的效果就會越好。

• 如果您有任何關於您的疼痛控制的問題，請詢問您的醫生或護士。

多種給予止痛藥的途徑

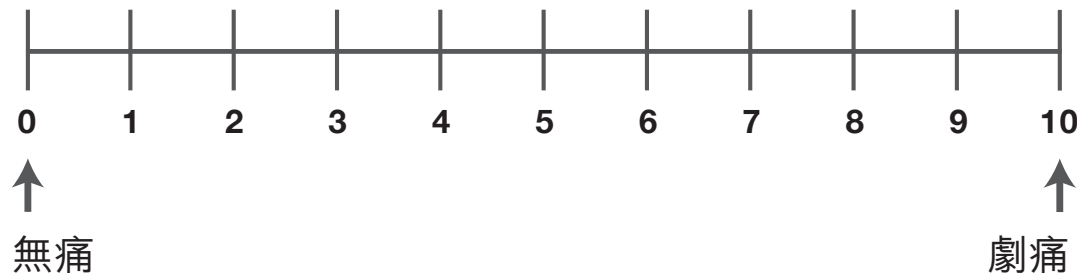
- 口服：藥丸或藥水
- 靜脈注射 (點滴)：透過靜脈內的插管
- 肌肉內的 (英文簡稱 IM)：注射進入肌肉內
- 經皮膚的：透過皮膚上的貼片
- 硬膜注射：藥物持續性注輸到脊椎的硬膜外腔

當您開始覺得痛時，應立即採取行動加以控制。 運用由 0 至 10 的疼痛級數表來報告您的疼痛程度。

您的醫生和護士將會使用下面的級數圖表來詢問您疼痛程度的數字。

"0" 表示完全無痛，而 "10" 則表示疼痛的巔峰。告知醫生及護士您的疼痛數字可以幫助他們知道您的止痛治療是否有效。

請指出最能形容您現時疼痛程度的數字。



Reprinted from Pain Clinical Manual, Second Edition, Margo McCaffery, RN, MS, FAAN, Chris Pasero, RN, MSNc, Chapter Three - Assessment, page 68, Copyright © 1999, with permission from Elsevier.

PCA 泵 (即由病人操控的止痛機)

• **PCA 泵的運作功能**：PCA 泵的輸管連接在您的靜脈注射管上。當您按鈕時，機器就按照您的醫生所指定的止痛藥劑量注輸給您。

• **為了您的安全起見，只有您本人可以按鈕**：其他任何人幫您按鈕都是不安全的。

• **藥物注輸時間也同時被限制 (通常是 6-15 分鐘)**。如果在限制時間中按鈕，PCA 泵是不會輸出藥物的。有了時間限制，您就能安全地自我注輸止痛藥。

• **您必須告知我們**：醫生及護士將會詢問有關您的疼痛情況。如果您正在約束或已停止了做醫生，護士及治療師所建議要做的活動，又或者有任何因疼痛而引致睡眠，心情或食慾的困難，請即告知我們。舒適的身體會令您心情舒暢而且也會促進您的身體的康復。

除了服用止痛藥以外，其它控制疼痛的方法

下列例子是其它可能會緩解您的疼痛的醫治及治療方法。請與您的醫生或護士商討有關除了服用止痛藥外，可否同時使用這些治療方法：

- 呼吸及放鬆運動
- 休息
- 按摩
- 指導式冥想
- 熱敷/冷敷
- 起居治療
- 物理治療
- 心靈輔導