



疼痛的處理 MANAGING PAIN

病人/家屬
教育指南

什麼是疼痛？

What is Pain?

- 你說你感到疼痛就是疼痛
- 痛，或者不舒服的感覺
- 足以造成身體、情緒、心靈的苦惱，甚至導致經濟壓力
- 只有受苦的人自己，才能感受到並且描述的經歷
- 疼痛影響著每一個受到牽連的人
- 老人可能描述疼痛像針刺、燒灼、啃咬、抓揪、不適、痠疼
- 孩童可能用不同的方式表達，例如：他們可能嗜睡、變得煩躁、或有其他行為的改變。他們可能用一些兒語，像：“oowie”或“boo-boo”來描述疼痛
- 意識混亂的病人、那些認知受損或無法自我表達的人，可能有行為的改變，如：踱步、呻吟、煩躁、做怪臉和愁眉苦臉...等等，來表示疼痛。

那些情況需報告安寧緩和療護團隊？

What to Report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 疼痛的嚴重或強度。可以用數字表達：“0”表示無痛，“10”是最劇烈的疼痛。
- 還有其他告知疼痛的方法，如使用不同形式的圖畫來形容從輕微到劇痛的程度。
- 可以請護士告訴您其他的選擇。也有各種讓孩童表達疼痛的選擇方式。
- 疼痛的部位
- 疼痛是否影響了您的日常活動
- 甚麼使得疼痛加重
- 甚麼使得疼痛減輕
- 止痛藥的效果如何
- 多久服用一次止痛藥
- 藥物的副作用(一般副作用包括：便秘、噁心、嘔吐、嗜睡、暈旋、搔癢)
- 服藥的注意事項：如何服用、如何給藥
- 您是否因疼痛無法入睡而變得煩躁？

我們可以做些什麼？

What can be done?

請放心：您的照護者和安寧緩和療護團隊會有很多方法可以處理疼痛。療護團隊會努力找出疼痛的原因並和您討論治療的選擇。通常會需要藥物減輕疼痛，護士會給您相關的藥物資訊以及何時服用和應注意事項。

- 重要的是按醫囑服藥；
- 許多副作用是可以治癒的，有的副作用在服藥後幾天就會停止
- 其他可以減輕疼痛的方法有：
 - 放輕鬆的活動，如聽音樂、輕微按摩、泡溫水澡或引導想像(在腦中想像輕鬆喜樂的場景，可以有助於轉移對疼痛的注意)
 - 分散注意力的活動，如：看電視、玩遊戲或想些其他的事情
 - 熱敷或冷敷(如熱墊、溫敷或冰袋)
 - 一些植物的香味或香水(芳香治療)，例如：薰衣草等。
 - 說故事，畫畫。
 - 深呼吸
- 請安寧療護團隊教導您如何使用這些方法，以減輕疼痛。

一旦不再需要藥物，您的安寧療護團隊會告訴您如何正確的處理那些藥物。

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 www.hpna.org 查看。

參考資料：

Bergen K. Pain management at the end of life. *Hospice and Palliative Core Curriculum for the Nursing Assistant*, Pittsburgh, PA: Hospice and Palliative Nurses Association; 2009.

Approved by the HPNA Education Committee January 2006. Reviewed July 2009.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | www.caccc-usa.org | admin@caccc-usa.org | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭-加州醫療基金會贊助
Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.