

## 多麼痛的領悟-「疼痛甘苦談」

57 歲的王伯伯，最近因為急性膽囊炎住院，住院治療期間，王伯伯因為腹部疼痛造成白天活動力及精神下降，夜晚入睡困難，詢問伯伯是否需要止痛藥物時，王伯伯和家屬一同表示「不要用止痛藥，生病又用止痛藥會更傷身體，這樣我會好得更慢，而且人家說止痛用了就要用一輩子，我不要用，我忍忍就好了...。」

### 疼痛是什麼？有疼痛是正常的嗎？

2004 年世界衛生組織 WHO 將每年 10 月 11 日訂為世界鎮痛日，並定義疼痛為第五個生命徵象，宣示緩解疼痛不適是每個人的人權。那什麼是疼痛呢？疼痛是種主觀感覺，疼痛可能突然發生，也可能是持續不斷的，但不管如何，當你感覺疼痛時，只要你正視自己的疼痛，大部份的疼痛都可以藉由藥物或非藥物治療而獲得改善以及良好的控制。

## 怎麼說出我的痛

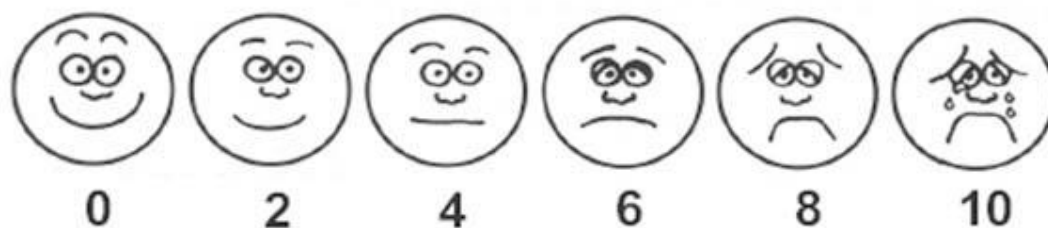
當你有疼痛感受時，可以使用數字等級量表或臉譜量表兩種方式來告訴醫護人員你的不適，並嘗試說明疼痛的性質，如鈍痛、抽痛、脹痛、悶痛等，是否有增加或減少疼痛的因素，如活動後疼痛感增加、觸摸時疼痛感增加，是否有輻射痛，如疼痛感從胸口蔓延到手臂，疼痛持續時間及強烈度。

- (一) 數字等級量表

利用 0-10 分的數字概念，表達疼痛程度。「0 分」表示完全沒有疼痛感，「10 分」表示最痛的經驗或感受。

- (二) 臉譜量表

依下述 6 個臉譜表達個人疼痛強度，從 0：愉快的笑臉、2：微笑的臉、4：有些不舒服、6：更多不舒服、8：痛到想哭，到 10：流眼淚的大哭，可以經由觀察圖片臉部的表情進行自我判斷，自己目前疼痛感受程度與哪一個分數近。



## 疼痛的非藥物療法

當感受到疼痛時，除了使用止痛藥物外，也可以嘗試運用幾個技巧減輕疼痛，如深呼吸放鬆技巧、改變姿位調整舒適擺位、按摩、做其他事情轉移注意力，或詢問醫師是否可使用冷、熱敷減輕不適。

## 疼痛藥種類

止痛藥物可以分為非鴉片類止痛藥及鴉片類止痛藥物，非鴉片類止痛藥物主要針對體表性疼痛（如皮膚、肌肉或骨格的疼痛），鴉片類止痛藥，多用在中度到重度急性和持續性的疼痛，此類藥物是癌症病人最常使用，有效的止痛藥物。

## 止痛藥吃了就要吃一輩子嗎

長期慢性疼痛容易造成產生憂鬱、焦慮、失眠、活動及精神狀態下降等狀態，進而影響疾病的恢復及生活品質，良好的疼痛控制應為在疼痛發生前就規律使用疼痛藥物，因此當有疼痛感受時，建議應立即告知醫護人員，以便給予適切的評估及藥物使用，在疼痛緩解後，可以經由醫療人員的評估，逐漸調降止痛藥的劑量及頻率，一般的疼痛經由藥物治療完全改善後，很少需要繼續吃止痛藥。

## 參考資料

1. Lipman A. G. (2005). Pain as a human right: The 2004 global day against pain. *Journal of Pain & Palliative Care Pharmacotherapy*, 19(3), 85–100  
[https://doi.org/10.1080/J354v19n03\\_16](https://doi.org/10.1080/J354v19n03_16).
2. 胡文郁、陳宛榆、羅淑芬、陳書毓、黃翰心、陳幼貴  
(2011)·成人癌症疼痛臨床照護指引·腫瘤護理雜誌，  
11（增定刊），87-126。 [https://doi.org/10.6880/TJON.201112/SP\\_11.06](https://doi.org/10.6880/TJON.201112/SP_11.06)

3. 明金蓮、洪曉佩 (2011) · 急性疼痛評估與症狀護理 · 源遠護理 · 5(1) · 11-16 。

[https://doi.org/10.6530/YYN.2011.5\(1\).02](https://doi.org/10.6530/YYN.2011.5(1).02)

4. 郭貞嬋、李霽宸、邱存梅、賀倫惠 (2019) · 降低骨科病人手術後疼痛程度 · 長庚護理 · 33(3) · 346-360 。

[https://doi.org/10.6386/CGN.201909\\_30\(3\).0006](https://doi.org/10.6386/CGN.201909_30(3).0006)

護理部護理師 楊芳怡