

控制疼痛

Pain Management

我們需要前去看醫生的最常見的原因是身體有痛。疼痛是身體向我們發出有問題的警告。佈滿於我們全身的感覺神經末梢，當受到傷害的刺激時，即發出疼痛的訊號，並通過神經系統傳遞到中樞神經及大腦，從而喚起我們對受創傷的警覺。很多痛楚是可以減輕的。事實上，若不控制疼痛，讓疼痛持續不止，忍受疼痛的心理壓力及不安會使您的身體狀況更為惡化。

疼痛的類別及原因

普通的疼痛包括頭痛、腰痛、關節痛、肌肉痛、骨痛或神經痛等。某些疾病如帶狀泡疹（俗稱生蛇），關節炎，糖尿病以及癌症等都會給身體帶來痛楚。

疼痛分為急性痛與慢性痛。急性痛是短暫的，通常當病愈時疼痛則消失。很多情形下若急性痛得不到恰當的治療，會演變為慢性痛。慢性痛可持續數月或數年，而且很難治愈，若不加以控制，可導致殘障以及引起抑鬱惱怒，灰心、沮喪及失眠等情緒反應。

如何評估疼痛？

為使醫生更好地評估您疼痛的程度以便控制及治療您的疼痛，您應盡量清楚地形容給醫生知道，痛在何時開始，持續多久，發作是否頻密，強烈程度以及疼痛的位置。並且告訴醫生甚麼因素會令痛楚減輕或加劇，並且痛楚對您日常生活有甚麼影響。請使用以下例舉的一些字眼，如劇痛、鈍痛、刺痛、震顫痛、燒灼、尖痛、麻痺痛、陣痛等去形容您的疼痛以便醫生更清楚地了解您的痛楚。

緩解疼痛的方法:

1. 藥物

A) 非處方藥物

Acetaminophen 類藥，如 Tylenol，常常用來治療非發炎性疼痛，但過量使用可影響肝臟。

非類固醇抗炎藥 (NSAIDs)，例如亞斯匹靈，ibuprofen (Advil, Motrin), Naproxen (Aleve) 等。此類藥物可阻止體內化學物傳送疼痛的信號。若長期使用可引起胃潰瘍，流血現象，心臟問題以及傷害肝及腎臟。

大部份的情況下，服用非處方藥物不會有什麼問題，但若您正在服用處方藥物的話，最好諮詢你的醫生或藥劑師，以便了解同時服用兩種藥物是否安全。

B) 處方藥物

麻醉藥，如從鴉片中提煉出來的嗎啡 (Morphine) 和可待因

(Codeine) 等常用來控制嚴重的痛楚。此類藥物可阻擋疼痛訊號從脊髓傳送至大腦。副作用包括昏眩、便秘、情緒改變、噁心及可能會成癮等。當疼痛消失時，在心理上仍然依賴麻醉藥的病例極少。

抗抑鬱藥（用來治療抑鬱症的藥）以及鎮痙藥（用來控制震顫 (seizures) 的藥）有時會用來控制某些慢性痛。副作用包括昏眩、便秘及口乾等。

類固醇(steroids)注射以及局部麻醉。普通注射部位是關節、滑囊（關節之間像囊袋似的腔窩），疼

痛之關節點（肌肉痛楚處）或脊椎。

很多人擔心長期服用止痛藥會上癮，但疼痛專家指出，除非您曾服用毒品，現今止痛藥極少有上癮的危險。上癮是一種病態。病者會失去控制，不斷地渴求服藥。而單單需要藥物去緩解痛楚並不等於上癮。

您應遵醫囑服藥，不要無為忍痛受苦。如果你對藥物成癮有顧慮或所服的藥物不能控制你的疼痛，請與你的醫生談談。

2. 非藥物性治療

- A) 電療 — 經皮膚的電神經刺激 (TENS)。電流刺激皮膚的神經末梢以促使體內產生自然解痛能力。
- B) 針灸 — 在皮下神經插針以刺激身體釋放自然解痛物質 (Endorphins)。
- C) 物理治療及運動 — 做伸展四肢，增強肌力及帶氧的運動。堅持定期做一些能力所及的運動對健康有很大的益處。深入透熱的方法，如超聲波以及短波透熱法等對控制疼痛也有幫助。
- D) 生物回饋法 (Biofeedback) — 一種借助高科技儀器以圖像向您顯示您體內的狀況，然後由您本人自己針對體內的狀況作出反應，藉此控制疼痛。
- E) 鬆馳技巧 — 利用指引冥想，深呼吸，肌肉放鬆法，催眠術，聯想法以及想像法等技巧去鬆馳肌肉的緊張以減低疼痛。

- F) 自我意識治療法 — 通過諮詢輔導，在學習控制疼痛的技巧方法之餘，更輔以心理開導，提高精神境界，對抗疼痛。

學習自我控制疼痛

每一個人對疼痛的感覺及忍受能力都不一樣。痛是很主觀的感覺，所以您個人意志對感受疼痛及對疼痛的反應有著相當大的影響。凡事抱積極的態度，同時將注意力轉移到其他事物上可以減輕您對疼痛的感受。並應時時提醒自己以樂觀的角度去認識自我，發掘自己的潛能，主動地以有效的方法去控制疼痛。

與您的醫生、物理治療師以及心理輔導員合作，以尋求適合您個人的緩解疼痛方法。在使用藥物解痛之時，輔以非藥物性治療法，以便幫助您更好地緩解疼痛。

華人社區健康資源中心編譯，2000 年版權所有
01/2010 修正
© 2000 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010