

## 控制疼痛

### Pain Management

我们需要前去看医生的最常见的原因是身体有痛。疼痛是身体向我们发出有问题的警告。佈滿於我们全身的感觉神经末梢，当受到伤害的刺激时，即发出疼痛的讯号，并通过神经系统传递到中枢神经及大脑，从而唤起我们对受创伤的警觉。很多痛楚是可以减轻的。事实上，若不控制疼痛，让疼痛持续不止，忍受疼痛的心理压力及不安会使您的身体状况更为恶化。

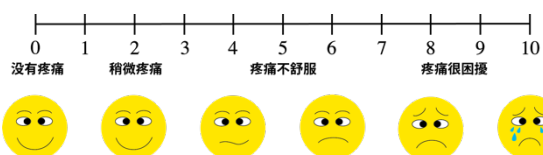
#### 疼痛的类别及原因

普通的疼痛包括头痛、腰痛、关节痛、肌肉痛、骨痛或神经痛等。某些疾病如带状疱疹（俗称生蛇），关节炎，糖尿病以及癌症等都会给身体带来痛楚。

疼痛分为急性痛与慢性痛。急性痛是短暂的，通常当病愈时疼痛则消失。很多情形下若急性痛得不到恰当的治疗，会演变为慢性痛。慢性痛可持续数月或数年，而且很难治愈，若不加以控制，可导致残障以及引起抑鬱恼怒，灰心、沮丧及失眠等情绪反应。

#### 如何评估疼痛？

为使医生更好地评估您疼痛的程度以便控制及治疗您的疼痛，您应尽量清楚地形容给医生知道，痛在何时开始，持续多久，发作是否频密，强烈程度以及疼痛的位置。并且告诉医生甚麽因素会令痛楚减轻或加剧，并且痛楚对您日常生活有甚麽影响。请使用以下列举的一些字眼，如剧痛、钝痛、刺痛、震颤痛、烧灼、尖痛、麻痹痛、阵痛等去形容您的疼痛以便医生更清楚地了解您的痛楚。



#### 缓解疼痛的方法：

##### 1. 药物

###### A) 非处方药物

Acetaminophen 类药，如 Tylenol，常常用来治疗非发炎性疼痛，但过量使用可影响肝脏。

非类固醇抗炎药（NSAIDs），例如亚斯匹灵，ibuprofen (Advil, Motrin), Naproxen (Aleve) 等。此类药物可阻止体内化学物传送疼痛的信号。若长期使用可引起胃溃疡，流血现象，心脏问题以及伤害肝及肾脏。

大部份的情况下，服用非处方药物不会有什麼问题，但若您正在服用处方药物的话，最好咨询你的医生或药剂师，以便了解同时服用两种药物是否安全。

###### B) 处方药物

吗啡（Morphine）和可待因

（Codeine）等麻醉药常用来控制严重的痛楚。此类药物可阻挡疼痛讯号从脊髓传送至大脑。副作用包括昏眩、便秘、情绪改变、噁心及可能会成瘾等。当疼痛消失时，在心理上仍然依赖麻醉药的病例极少。

抗抑鬱药（用来治疗抑鬱症的药）以及镇痉药（用来控制震颤（seizures）的药）有时会用用来控制某些慢性痛。副作用包括昏眩、便秘及口乾等。

类固醇(steroids)注射以及局部麻醉。普通注射部位是关节、滑囊(关节之间像囊袋似的腔窝),疼痛之关节点(肌肉痛楚处)或脊椎。

很多人担心长期服用止痛药会上瘾,但疼痛专家指出,除非您曾服用毒品,现今止痛药极少有上瘾的危险。上瘾是一种病态。病者会失去控制,不断地渴求服药。而单单需要药物去缓解痛楚并不等於上瘾。

您应遵医嘱服药,不要无爲忍痛受苦。如果你对药物成瘾有顾虑或所服的药物不能控制你的疼痛,请与你的医生谈谈。

## 2. 非药物性治疗

- A) 电疗 - 经皮肤的电神经刺激(TENS)。电流刺激皮肤的神经末梢以促使体内产生自然解痛能力。
- B) 针灸 - 在皮下神经插针以刺激身体释放自然解痛物质(Endorphins)。
- C) 物理治疗及运动 - 做伸展四肢,增强肌力及带氧的运动。坚持定期做一些能力所及的运动对健康有很大的益处。深入透热的方法,如超声波以及短波透热法等对控制疼痛也有帮助。
- D) 生物回馈法(Biofeedback)  
一种借助高科技仪器以图像向您显示您体内的状况,然後由您本人自己针对体内的状况作出反应,藉此控制疼痛。

E) 松弛技巧 - 利用指引冥想,深呼吸,肌肉放松法,催眠术,联想法以及想像法等技巧去松弛肌肉的紧张以减低疼痛。

F) 自我意识治疗法 - 通过谘询辅导,在学习控制疼痛的技巧方法之馀,更辅以心理开导,提高精神境界,对抗疼痛。

### 学习自我控制疼痛

每一个人对疼痛的感觉及忍受能力都不一样。痛是很主观的感觉,所以您个人意志对感受疼痛及对疼痛的反应起著相当大的影响。凡事抱积极的态度,同时将注意力转移到其他事物上可以减轻您对疼痛的感受。并应时时提醒自己以乐观的角度去认识自我,发掘自己的潜能,主动地以有效的方法去控制疼痛。

与您的医生、物理治疗师以及心理辅导员合作,以寻求适合您个人的缓解疼痛方法。在使用药物解痛之时,辅以非药物性治疗法,以便帮助您更好地缓解疼痛。

