

## 疼痛之護理指導

### ➤ 疼痛是什麼？

疼痛是每個人都可能會有經驗，他會帶給每個人不同程度的不舒服。疼痛是一種感覺，可能是持續的、或一陣陣。但不論所感到的疼痛為何，只有您自己才能正確描述它，此份單張希望能提供您減輕疼痛的方法。

### ➤ 什麼原因會產生疼痛？

- \* 外傷、手術或生產時引起的疼痛。
- \* 疾病引起的疼痛：如長期的背部酸痛、關節炎、神經病變疼痛等。
- \* 腫瘤生長蔓延，造成器官發炎或壞死；當轉移至它處，則會侵犯骨頭、神經等導致疼痛。

### ➤ 該如何表達我的疼痛？

若無法說出疼痛的感覺，請您盡量以言語說出您疼痛的情形，以下列出一些常見的疼痛描述，方便您與醫護人員溝通，有助診治。

#### \* 疼痛程度

可以藉由疼痛評量尺，向醫護人員說明您的疼痛程度。試著選擇1至10的數字來為疼痛程度分級。沒有疼痛是0，10則是感到最嚴重的疼痛。也可利用右方的6個臉譜，依臉譜表情說出您疼痛的程度。

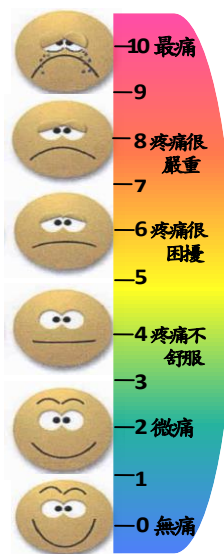
\* 疼痛部位：請告訴醫護人員你發生疼痛的位置，例如腹部、肩膀…等。

\* 什麼時候開始痛：什麼時候開始感覺疼痛？例如一個月前。

\* 每次疼痛持續多久：每次感到疼痛，持續的時間大概有多久呢？

例如隨時都在疼痛、持續1~2小時等。

\* 疼痛感覺像什麼：如抽痛、絞痛、鈍痛、脹痛、悶痛、針刺痛、撕裂般的痛、觸電般的痛或是灼熱痛，說出的感覺可以協助醫護人員找出造成疼痛可能的原因。



### ➤ 有哪些方式可以幫助我治療或緩解疼痛？

醫師找出疼痛的原因後會儘速處理減輕您的疼痛，止痛藥使用後約30~60分鐘會發生作用，醫護人員會持續關心您的疼痛改善情形。除使用止痛藥物外，以下有幾個緩解疼痛的方法：

- \* 復健及運動：輕度運動量的動作和伸展運動可以減輕疼痛並改善健康狀態。
- \* 冷/熱敷或按摩：幫助疼痛部位放鬆以減少肌肉張力，但需在醫護人員指導下執行。
- \* 放射線治療：常被用來緩解因癌症轉移至身體其他部位疼痛。
- \* 音樂治療：給予放鬆的音樂或病人喜歡的音樂。
- \* 轉移注意力：如看電視、聊天，可減少注意力集中在疼痛問題。

➤ 貼心小叮嚀：醫師會依照您疼痛的程度，給您最安全的藥物和劑量，所以並不會上癮，更不會影響手術傷口癒合，請您安心！

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務  
敬祝您 身體健康、平安喜樂！

