

疼痛

醫學界普遍將疼痛分為三種類型：

內臟性
- 由體內器官引起的疼痛



身體性
- 由肌肉或骨骼受傷引致的疼痛



神經性
- 因神經纖維損傷而引起的疼痛



「疼痛」是我們想避免的不愉快感覺

- 割傷手指或手術後的劇烈疼痛
- 肌肉疲勞酸痛
- 胃部不適時抽筋
- 抽動的頭痛（一跳一跳地痛）

以上各種不愉快感覺，都是「疼痛」。

疼痛不只是身體的感覺，跟視力和聽力一樣，疼痛涉及個人的感觀。

疼痛的經驗 - 一個圓餅的概念

將疼痛看作一個圓餅，由不同的「切件」組成：

- 疼痛（受傷的）感覺
- 「認知」- 對於「疼痛」和相關疾病的看法、預期、意義和想法
- 情緒 - 對疾病的反應，對「疼痛」的恐懼
- 動機 - 避免和消除「疼痛」的行為，如令自己舒適和去看醫生等
- 表達 - 透過面部表情、身體動作和聲音來表達「疼痛」

這些切件結合一起便構成了一個疼痛圓餅。我們可以藉著縮小每個部分減輕整體的疼痛。

癌症治療期間和治療後的疼痛

疼痛在癌症治療期間和治療後是很常見的：

- 手術後傷口癒合
- 放射治療
- 神經系統受化療破壞
- 壓力、身體變化或疾病惡化影響骨骼

我該怎麼做才能處理我 / 親人的疼痛？

疼痛圓餅的概念能幫助找出處理疼痛的方法：

1. 感覺的部分

- 請告訴醫生你的疼痛問題，商討是否需要藥物治療。現時的止痛藥效果很好，醫生可以按你的需要處方藥物，有助在短期內舒緩疼痛
- 避免孤立自己，找人陪伴或做一些活動讓你把不適的注意力轉移
- 保持活躍，到室外或往戶外運動，如散步、踩單車、行山或其他郊外活動
- 嘗試在疼痛的部位熱敷和冷敷（2-5分鐘）。冷敷有助減少腫脹；熱敷幫助改善血液循環。不要將冷/熱敷袋直接放在皮膚上，以免灼傷。如有疑問，請諮詢醫生
- 當你躺臥床上，分散注意力的事物較少，疼痛的感覺會更突出。請參考以下2、3項



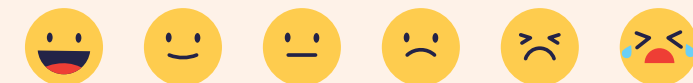
2. 情緒的部分：抑鬱和焦慮

- 疼痛使人痛苦，而這個想法會造成困擾。嘗試把疼痛視為另一種平常的不適，可以減少痛苦。嘗試閉上眼睛，將注意力完全集中在一種聲音上，仔細檢查它，並視它為中性而沒有意思的知覺。這種思考方式有助消除「疼痛圓餅」中的情緒部分
- 懼怕觸發疼痛會逐漸限制你的活動，並加劇任何動作引發的不適。你可透過循序漸進地擴展活動範圍讓身體慢慢適應
- 焦慮和抑鬱會增強疼痛的情緒，從而加劇癥狀。如果你感到焦慮或沮喪，請跟醫生談談，或致電香港大學賽馬會癌症綜合關護中心熱線 **3917 9606**

3. 認知和動機的部分：負面思想

- 擔心疼痛與癌症有關的想法十分自然，但請不要假設最壞的情況已發生！當你越擔心，就會越焦慮，負面情緒以及整體的疼痛都會增加。請嘗試保持正面，必要時向醫生求助
- 不要把疼痛看得太「災難性」，如「我永遠不能承受這些」。這樣思考亦會令圓餅的情緒部分增長，令疼痛增加。相反，無論多微小，請在生活中尋找正面的事情。與家人及朋友傾談會有所幫助，並嘗試使用中性、非情緒化的用詞。試試支持和鼓勵自己，像你對別人一樣
- 監察你的進度，使用本小冊子底部的疼痛量表記錄你一星期內每天的疼痛情況，在停止四星期後再進行記錄，比較兩份量表，留意疼痛狀況的改變。要有耐性，改善是需要時間的
- 計劃好要做的事情，你越能將生活「正常化」，你的感覺就會越好。當你成功的時候，疼痛就會擠進你生活中的一個小角落裡，騰出更多空間讓你享受其他事情。你可能仍然會感到不適，但透過學會處理疼痛，你會更掌握自己的情況，也可以像其他不同原因而疼痛（如受傷）的人一樣，過著充實且積極的生活

疼痛量表



0	2	4	6	8	10
沒有痛	輕微痛	有些痛	很多痛	非常痛	極痛

每日痛楚記錄 (0代表沒有痛，10代表極痛)

日期	時間	痛楚指數	痛楚的位置和感覺	痛楚時我在做什麼	服用的藥物名稱和劑量	嘗試過使用非藥物的方法	持續時間