

我該怎麼說出來~癌症疼痛照護

1. 疼痛是什麼？

疼痛是每個人都可能會有的經驗，它會帶給每個人不同程度的不舒服。疼痛是一種感覺，它可能是持續的、或一陣陣的，也可能是刺痛的、鈍痛或尖銳痛的。但不管所感到的疼痛為何，只有您自己才能夠正確描述它。許多的病症都會產生疼痛情形，其中又以癌症病人發生疼痛的比率最高。

2. 疼痛對身心的影響

疼痛是一種不愉快的身心經驗，進而引起心理上的焦慮，也會干擾日常的飲食、排泄、睡眠甚至行動的自由，使您的營養和免疫力變差，身體更虛弱，健康惡化的速度更快。當疼痛控制不好時，您會覺得疲倦、憂鬱、心情低落、憤怒、焦慮、孤單、有壓力、失眠等現象。

3. 什麼原因會產生疼痛？

有許多原因都會產生疼痛，一般而言，可以將引起疼痛的原因分為三大類：

- 腫瘤不正常的生長蔓延：造成器官膨脹、受壓、阻塞、缺血、發炎或壞死；當轉移至它處，則會侵犯骨頭、神經、肌肉和淋巴。
- 來自診斷與治療的過程：包括化學、放射線與手術治療引起的合併症。
- 合併原先已有的疼痛，如長期的背部酸痛、關節炎等。

4. 我該如何表達我的疼痛？

若無法說出疼痛的感覺，則會影響到醫護人員的判斷及治療方針，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訴，方便您與醫護人員互動。

● 疼痛的程度

您可以藉由疼痛評量尺，向醫護人員說明您的疼痛程度。

這個尺的下方有一個0到10分的分數，0分代表最不痛，10分表示您所能想像最嚴重的疼痛程度，您可以從0-10分中間選擇一個適合代表您疼痛程度的分數告訴醫護人員，若是您無法選擇，也可以利用上方的6個臉譜，同樣我們也可以依著臉譜的表情告訴別人我們疼痛的程度。這些都是可以使別人知道我們疼痛程度的工具。



健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。