

## 一、何謂疼痛

疼痛是一種主觀的感覺，不但影響生活品質，當疼痛無法得到緩解，會連帶影響身心健康、情緒與睡眠等，所以清楚的表達自己的疼痛狀況，可以讓護理人員更了解您的疼痛情形，達到改善疼痛情形，獲得更佳的健康。

## 二、表達疼痛

該如何表達您的疼痛是否獲得有效的治療，可以告知醫師或護理人員以下有關的資訊：

1. 疼痛的位置？例如頭、右頸、下背等。
2. 疼痛的感覺像什麼？例如痠、麻、脹痛、電擊痛、燒灼痛、異常疼痛等。
3. 疼痛多強烈？
4. 疼痛已經多久了？
5. 一天之中何時疼痛？
6. 疼痛持續時間？幾分鐘、一小時或是整天痛。
7. 多久痛一次？
8. 開始發生疼痛前是否有受傷、感染、撞擊或是手術？
9. 什麼情況會加重疼痛感？例如走路、坐椅子、爬樓梯或是平躺等。
10. 什麼情況會減輕疼痛感？例如熱敷、冰敷、按摩、平躺或是吃藥等。
11. 您的日常活動是否受到影響？無法做家事、工作、外出、或是跑步等。
12. 是否影響您的睡眠？
13. 是否影響您的情緒？

## 三、疼痛強度評估

醫護人員會運用 0 到 10 分的視覺類比量表(Visual Analogue Scale，簡稱 VAS)或是使用疼痛行為評估表(FLACC)，分別來評估可以或無法用言語/文字表達疼痛強度的病人，0 分代表不痛，10 分表示您所能想像最嚴重的疼痛程度(無法忍受的疼痛)，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，可以讓醫護人員判斷您的疼痛嚴重程度。

## 四、疼痛的處置方法

當醫師確認您疼痛的原因後，會藉由下列方式緩解您的疼痛。

### (一)藥物方式

1. 依照世界止痛藥物使用指引及藥物處理原則：請遵照醫師開立止痛藥

物，按時服用藥物以維持血中穩定的藥物濃度，依據疼痛評估、疼痛分類及嚴重程度，依病人身體狀況，以非類固醇消炎止痛藥甚或鴉片類藥物治療，並視需要搭配輔助止痛藥物，盡量以最方便的口服方式使用止痛藥。

2. 給藥方式：皮膚貼布、口腔黏膜貼片、口服、靜脈或肌肉注射、周邊神經或中樞神經注射藥物等。

## (二) 非藥物方式

1. 提供傷口固定、支撐，減少傷口疼痛，穿著寬鬆的衣褲，腹部傷口可使用束腹帶固定傷口，有引流管的病人於翻身或活動時需避免拉扯。
2. 採取舒適臥位，運用枕頭給予肢體適當的支托，促進舒適感。
3. 分散注意力，如看電視、聽音樂、按摩等，轉移對疼痛的注意。
4. 保持環境的舒適，必要時減少訪客，讓您有充分的時間休息。
5. 依醫師指示給予冷敷或熱敷。
6. 皮拉提斯訓練核心肌群、瑜珈、太極拳運動。
7. 復健醫學：職能治療、物理治療、震波治療、雷射治療等。
8. 精神醫學：職能治療心理諮商協談與睡眠治療。
9. 經皮神經電刺激、神經調控或是神經射頻燒灼。
10. 冥想療法(深呼吸放鬆的運動)、正念減壓。
11. 藉由宗教信仰尋求心靈支持。

## 參考文獻

1. Joshi GP. Rational multimodal analgesia for perioperative pain management. *Curr Pain Headache Rep* 2023 Aug;27(8):227-237. (多模式止痛，手術後疼痛)
2. Chou R, Gordon DB, de Leon-Casasola OA, Rosenberg JM, Bickler S, Brennan T, Carter T, Cassidy CL, Chittenden EH, Degenhardt E, Griffith S, Manworren R, McCarberg B, Montgomery R, Murphy J, Perkal MF, Suresh S, Sluka K, Strassels S, Thirlby R, Viscusi E, Walco GA, Warner L, Weisman SJ, Wu CL. Management of postoperative pain: A clinical practice guideline from the American Pain Society, the American Society of Regional Anesthesia and Pain Medicine, and the American Society of Anesthesiologists' Committee on Regional Anesthesia, Executive Committee, and Administrative Council. *J Pain*. 2016 Feb;17(2):131-57. doi: 10.1016/j.jpain.2015.12.008. (手術後疼痛)
3. Beverly A, Kaye AD, Ljungqvist O, Urman RD. Essential Elements of Multimodal Analgesia in Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Guidelines. *Anesthesiol Clin* 2017 Jun;35(2):e115-e143. (手術後疼痛)
4. Moisset X, Bouhassira D, Avez Couturier J, Alchaar H, Conradi S, Delmotte MH, Lanteri-Minet M, Lefaucheur JP, Mick G, Piano V, Pickering G, Piquet E, Regis C, Salvat E, Attal N. Pharmacological and non-pharmacological treatments for

neuropathic pain: Systematic review and French recommendations. *Rev Neurol (Paris)*. 2020 May;176(5):325-352. (神經痛)

5. Paice JA, Portenoy R, Lacchetti C, Campbell T, Cheville A, Citron M, Constone LS, Cooper A, Glare P, Keefe F, Koyyalagunta L, Levy M, Miaskowski C, Otis-Green S, Sloan P, Bruera E. Management of Chronic Pain in Survivors of Adult Cancers: American Society of Clinical Oncology Clinical Practice Guideline. *J Clin Oncol*. 2016 Sep 20;34(27):3325-45. (癌痛)
6. Haefeli M, Elfering A. Pain assessment. *Eur Spine J*. 2006 Jan;15 Suppl 1(Suppl 1):S17-24. (疼痛評估)