

希望之路

面對癌症疼痛



財團法人癌症希望基金會

發行單位：財團法人癌症希望基金會

法律顧問：莊國偉

審稿顧問：王正旭・林至芃

執行編輯：癌症希望基金會編輯群

美術製作：美果有限公司

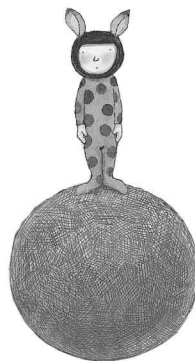
印 刷：品鋒印刷有限公司

發行年月：2020年4月 二版四刷（3000本）

會 址：10058台北市中正區八德路一段46號5樓

電 話：02-33226287

傳 真：02-33221719



審稿顧問小檔案

王正旭／長庚紀念醫院基隆院區・血液腫瘤科主治醫師

林至芃／台大醫院・麻醉部疼痛治療科主任

圖片選自幾米作品《我只能為你畫一張小卡片》

Copyright © 2002 by Jimmy Liao

All rights reserved.

Licensed by arrangement with Jimmy S.P.A. Co.,Ltd (墨色國際)

※版權所有，歡迎捐印，如需轉載，需經本會同意。

希望之路

認真的病人，你可以為自己爭取更多！

如果您正在看這段文字，我們知道，您已經開始學習做一位認真的病人（或親友）了。

這是件值得鼓勵的事情，因為唯有自助者，天才會助人；我們衷心希望您能勇敢而堅定地持續下去，知識能給予您更多的力量。尤其感謝插畫家幾米，以他清新真摯的線條，使手冊中稜角鋒芒的文字內容，變得溫柔可意，就請您跟隨著這些俏皮而深情的小人兒，開啟這道希望之門！

在台灣，每四個家庭中就有一個家庭遭遇癌症風暴，仔細看看衛生福利部國民健康署所公佈的資料，其分析的癌症發生率和死亡率，會發現台灣癌症治療的平均存活率約54.3%，落後先進國家的64%。

這絕不是台灣癌症治療的醫療藥物及治療觀念不如先進國家，會有這樣的結果原因當然很多，其中包括：台灣癌症病例發現的時候大多為晚期，可以治療的比率相對偏低；癌症病人未接

受正統治療的比率偏高；癌症的標準治療在各大醫院間並沒有
一致的醫療共識等等問題。

除了政府與醫療單位提供的資源外，您應該可以發現，其實
我們能為自己爭取的空間還是很多：如果您不是癌症病人，定
期身體檢查以利早期發現及早治療，將是保護自己的必要措施；
如果您已經是癌症病人，那麼把握治療的黃金契機，用心了解
疾病、配合醫師，讓心靈安適，坦然地接受疾病、面對疾病，
是您可以為自己謀求更高存活率的黃金準則。

我們想告訴您，只要您願意，在您我能夠努力的空間裡，我
們將盡最大的力量協助您、陪伴您。

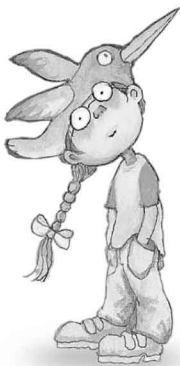
認真的病人，加油！

財團法人癌症希望基金會全體 敬上



目錄

* 癌症疼痛小檔案	1
* 什麼是癌症疼痛?	2
* 為什麼會痛?	4
* 如何表達癌症疼痛?	5
■ 常用的疼痛程度評估方法	5
* 癌症疼痛有哪些治療方法?	8
■ 癌症疼痛治療的目的	8
■ 癌症疼痛的藥物治療	9
■ 藥物治療的副作用及照護	22
■ 癌症疼痛的非藥物治療	25
* 癌症疼痛照顧者應知道的事項	27
* 癌症疼痛治療常見Q&A	31
* 結論	36
* 相關資源	37
* 疼痛評估紀錄表	38



* 癌症疼痛小檔案

- ◆ 癌症病人常見的症狀中，以「疼痛」，對病人的生理和心理影響最大。病人可能會因無法控制的疼痛影響飲食、睡眠、日常活動和社交生活，持續的疼痛更可能造成病情惡化，生活品質低落。
- ◆ 根據統計，約50%癌症病人會發生疼痛，且因為大眾對癌症疼痛及治療的誤解，約有50~80%癌友的痛沒有獲得適當緩解，晚期癌症病人中更有超過70%~90%的人有疼痛問題。
- ◆ 免於疼痛是每個人的權利。世界衛生組織（WHO）指出，醫師若能遵循藥物基本治療原則，可以控制70%~90%的癌症疼痛。
- ◆ 新近研發的癌症疼痛治療日趨多元，藥物種類從一般性止痛藥到鴉片類止痛藥物；用藥方式從口服的錠劑、膠囊，舌下含片、口頰內黏膜溶片、皮膚貼片、靜脈注射藥物；以及對治突發性疼痛、頑固性癌症疼痛的治療方式如神經破壞術、脊椎內幫浦給藥等，幫助癌友擊退疼痛，保有生活品質。

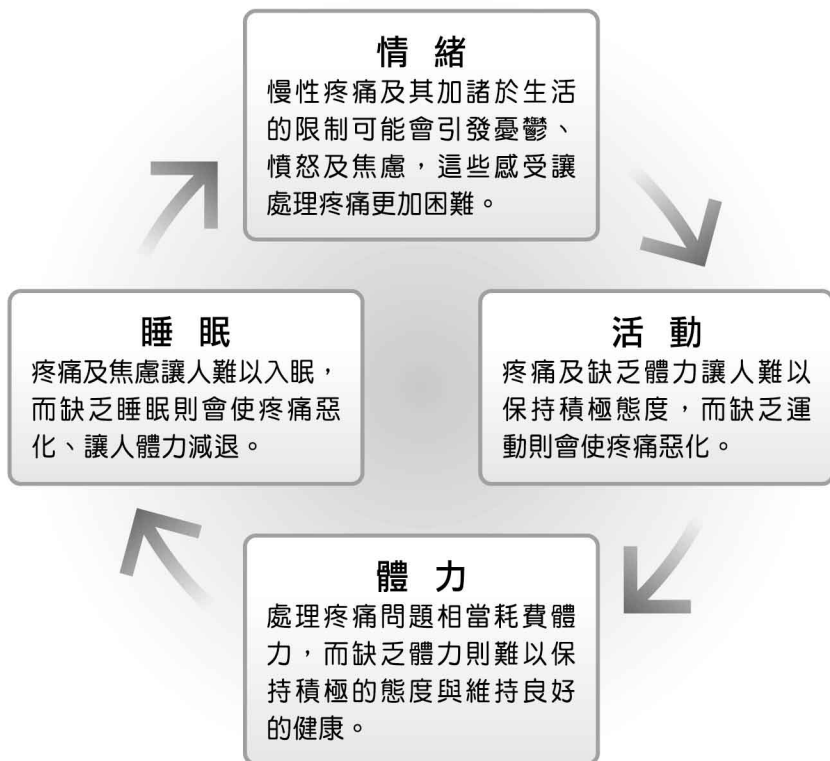
* 什麼是癌症疼痛？

癌症疼痛指的就是因為癌症本身或治療引起的疼痛。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、鈍痛或尖銳的痛。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，其中又以癌症病人發生疼痛的比率最高。

疼痛是一種不愉快的身體經驗，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，使您的食量減少，讓營養和免疫力變差，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。

什麼是疼痛循環？

慢性疼痛會讓人感到憂鬱或焦慮，影響睡眠、情緒、活動及體力，因而引發所謂的「疼痛循環（pain cycle）」，也就是當人憂鬱、焦慮、疲倦或健康不佳時，會覺得疼痛程度越加嚴重。因此，若要止痛，應設法打破疼痛循環，以減少功能失調的情形。



* 為什麼會痛？

癌症疼痛依其發生原因可以區分如下：

- **腫瘤不正常的生長蔓延引起的疼痛**：造成器官腫脹、受壓、阻塞、缺血、發炎或壞死。
 1. **骨轉移**：造成骨質破壞，骨骼力學強度降低甚至病理性骨折。
 2. **神經的浸潤、壓迫**：例如腫瘤侵犯顱神經、體神經、神經叢、脊髓，或顱內壓高而造成神經壓迫。
 3. **內臟器官的轉移**：例如腫瘤轉移至肝臟造成牽扯或侵犯至肝臟包膜而導致內臟痛。
 4. **軟組織的浸潤**。
- **治療引起的疼痛**：包括手術、化學治療、或放射線治療之後引起的疼痛。
- **合併原先已有的疼痛**：如長期的背部痠痛、關節炎等。

* 如何表達癌症疼痛？

疼痛是很主觀的感受，若您無法說出疼痛的感覺，會影響到醫護人員的判斷及治療方針，所以，盡量說出您疼痛的情形是很重要的。以下列出一些常見的疼痛描述，方便您與醫護人員互動，您也可以運用下面的疼痛評估紀錄表來做好疼痛管理。

- **疼痛的程度**：利用數字疼痛量表，以0到10分來向醫護人員說明您的疼痛程度，0分代表沒有疼痛，10分表示最嚴重的疼痛。您可以從0~10分中間選擇一個適合代表的分數告訴醫護人員，若是無法選擇，也可以利用臉譜量表的六個表情表達疼痛的程度。

◆ 常用的疼痛程度評估方法

1. 數字疼痛量表



2. 臉譜量表



- **疼痛的部位**：例如腹部、肩膀……等。
- **什麼時候開始痛**：例如：一個月前、一星期前……等。
- **每次疼痛持續多久**：持續時間大概有多久？隨時都在痛？還是間斷性的痛？
- **疼痛的感覺像什麼**：疼痛是像抽痛、絞痛、鈍痛、脹痛、悶痛、針刺痛、撕裂般的痛、觸電般的痛或灼熱痛，不同的感覺可以協助醫護人員幫助您找出造成疼痛的可能原因。

- **使用止痛藥物的情形**：曾使用過的止痛藥？目前用的是非類固醇消炎藥、弱鴉片類還是強鴉片類止痛藥？已用多久了、使用劑量、緩解疼痛的程度、藥效維持的時間多長？
- **使用其他的止痛方式**：例如：熱敷、針灸、芳香療法……等。
- **疼痛對日常生活的影響**：日常生活，例如：睡覺睡得好嗎？食慾正常嗎？可以執行刷牙、洗臉、洗澡等活動嗎？

* 癌症疼痛有哪些治療方法？

醫師必須經過詳細的疼痛評估及瞭解個人的疼痛經驗，才能針對不同經驗和因素所導致的疼痛進行有效且確切的治療。目前疼痛的治療包含藥物治療及非藥物治療，如：物理治療、情緒治療及其他輔助療法(例如：芳香療法等)。對於疼痛的處理，現行階段國內癌症疼痛處理的流程請見〈圖一.P10〉。

癌症疼痛治療的目的

免於疼痛是每一個人的權利，進行疼痛治療是對這種權利的尊重。疼痛治療的目標在於消除疼痛，提昇生活品質，使您不受疼痛所苦，能覺得有活力、睡好、與親友家人保持良好互動、維持良好食慾，免於憂鬱焦慮。

有些病人很幸運，在開始治療後就有很好的效果，但多數病人需要經過一段時間調整止痛藥用量後，疼痛才會緩解。對於癌症疼痛來說，想要完全消除疼痛並不容易，然而如果能正確用藥，輔以一些心理社會支持，您的疼痛均可大幅緩解。無論使用何種治療方法，治療目標會分為三個階段：

第一階段：確保夜間睡眠不受疼痛影響

第二階段：消除安靜時的疼痛

第三階段：消除站立或移動身體時的疼痛

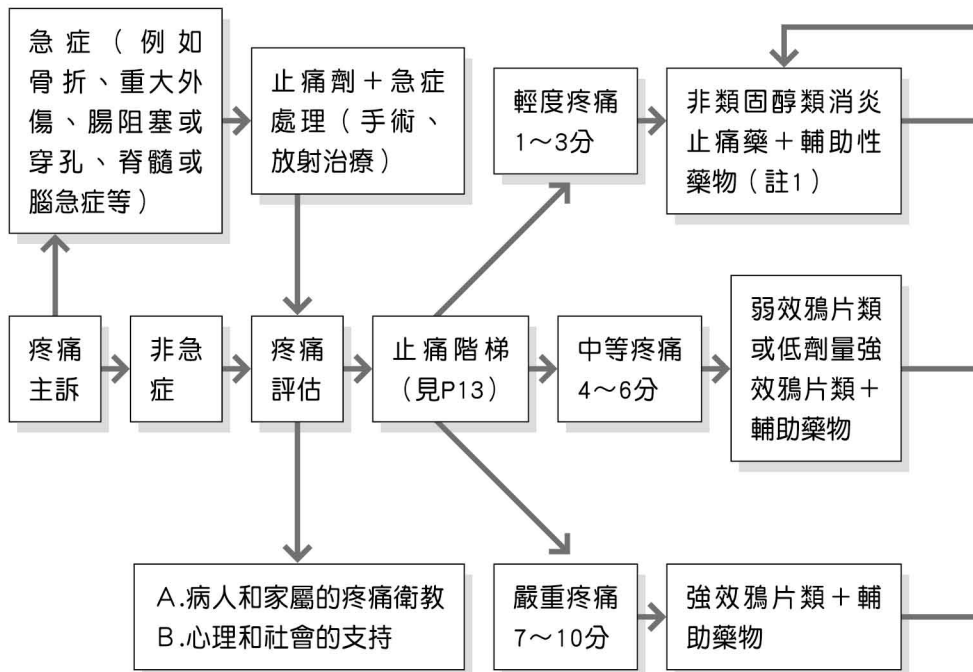
癌症疼痛的藥物治療

一. 治療原則

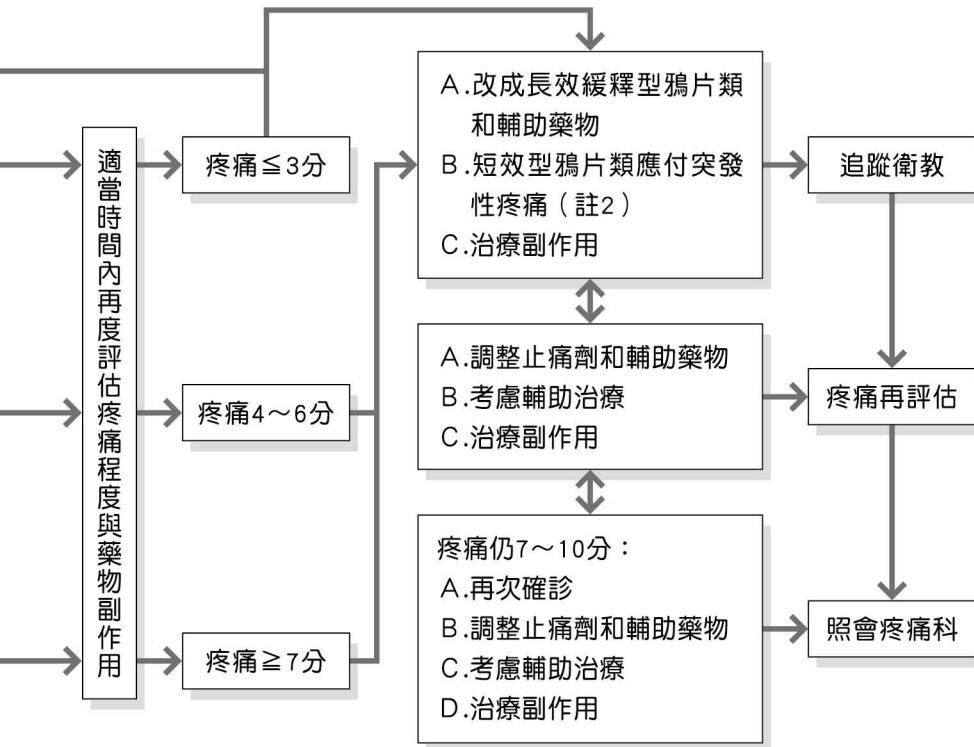
雖然，臨床上會用許多方法治療癌症病人的疼痛，但藥物仍是最主要的。根據美國衛生保健政策研究所癌症疼痛指引小組的建議，治療癌症疼痛時，醫師會依照世界衛生組織（WHO）的三階段治療步驟漸進性的選擇藥物，如金字塔一級級的往上堆；並且遵循下列藥物治療的基本原則，大約可以控制80~90%的癌症疼痛：

- 1.盡可能口服給藥：止痛藥品之選擇順序如下：口服—經皮貼片—皮下或靜脈注射。也就是說醫師會以口服止痛藥為首選，但不適合口服時，可改用經皮貼片，最後才是選擇皮下或靜脈注射藥物。因注射給藥須由他人幫忙打針，且易有血中藥物濃度過高而不易控制之危險，容易產生藥物依賴問題及副作用。

〈圖一〉 現行階段國內癌症疼痛處理流程表



註1：輔助性藥物是指一些不屬於止痛劑的藥物，例如抗憂鬱劑、抗癲癇藥物、鎮靜安神藥物、局部麻醉藥和類固醇等等。



註2：突發性疼痛（Breakthrough Pain）指的是病人的基本持續性疼痛，經止痛藥物治療以後已經穩定，但這期間突然無預警地發生短暫性中度到重度的疼痛。

- 2.依階段給藥，先從最小有效劑量開始使用。開始使用止痛藥後，醫師會依效果及副作用，調整藥量至能消除疼痛為止。
- 3.按時及規則的給藥（而非疼痛時才給藥），最好是在止痛效果消失前一小時，續服下一次劑量，以維持止痛效果及生活品質。
- 4.止痛所需之藥量是因人而異的，所需的量有可能會超過標準投藥量或最高投藥量，須聽從醫師指示，並留意病人的反應。
- 5.麻醉藥品尤其是嗎啡，使用與否，應以疼痛的強度決定，而非由預測病人生命之長短決定。
- 6.必要時會併用輔助性藥物。

二. 常用的止痛藥物

止痛藥物的種類很多，瞭解藥物的分類、作用與副作用，可以幫助您與醫師溝通及處理副作用。目前在止痛藥的使用，已經有世界共通的階梯原則，醫師會根據您的疼痛情形適當給藥或更換藥物。

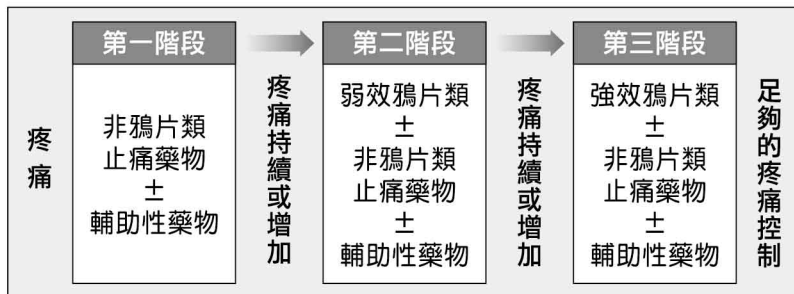
世界衛生組織（WHO）將止痛藥物分為三階段：非鴉片類、弱鴉片類、強鴉片類，還有輔助類藥物，通常醫師會先從口服非鴉片類或鴉片類止痛藥開始使用。以下逐一介紹：

第一階段：輕度疼痛，使用非鴉片性止痛藥，必要時給予輔助藥物。

第二階段：中度疼痛，使用弱效鴉片類或低劑量強效鴉片類止痛劑，必要時給予輔助藥物。

第三階段：重度疼痛，可給予強效鴉片類止痛劑並配合非鴉片性止痛藥，必要時給予輔助藥物。

■ 世界衛生組織（WHO）的三階段式癌症疼痛治療



(一) 非鴉片類止痛藥

主要有乙醯胺酚及非類固醇類消炎止痛劑（NSAIDs）兩類藥物。

藥物型態	藥名	作用	副作用	備註
Acetaminophen 乙醯胺酚	Scanol (斯肯諾錠) Tinten (立停疼) Panadol (普拿疼) Paramol (普除痛) Depyretin (得百利寧)	<ul style="list-style-type: none"> ●主要抑制中樞神經系統的環氧化酶，有中樞鎮痛作用。 ●可用於輕度至中度疼痛、骨轉移及軟組織的疼痛。 ●市面上有些止痛藥是Acetaminophen再加咖啡因、肌肉鬆弛、Aspirin等，以加強其作用。 	<p>較不傷胃，但服用過量可能會損害肝臟，尤其是酗酒者。</p> <p>這類藥物常因使用的疏忽（不知所服用的藥物含有此成份），導致服用過量。</p>	<p>此類藥物具有所謂的天花板效應（Ceiling effect）的特性，指在使用至相當劑量後，即使劑量再增加其止痛效果也不會增加，反而副作用增加。</p>

藥物型態	藥名	作用	副作用	備註
NSAIDs 非類固醇類 消炎止痛藥	Aspirin- Ecotrin® Ibuprofen- Advil® Motrin® Nuprin® Naproxen- Aleve® COX-2 抑制劑- Celebrex (希樂葆) Arcoxia (萬克適錠)	抑制周邊組織的環氧化酶，阻斷前列腺素的合成，除鎮痛解熱外，還具有抗發炎功能，能緩解關節發炎引起的疼痛。	<ul style="list-style-type: none"> ●腸胃不適、作嘔、嚴重的有腸胃出血或潰瘍，應在飯後服用或與胃藥同服。 腸胃道毒性如消化不良及胃潰瘍。 ●具抗血小板凝集作用因此要避免併用類固醇與抗血小板凝集的藥物。 ●抑制前列腺素的合成結果會使腎血流量減少而使腎功能減弱，因此對於腎功能不全及老年人使用時要小心。 	<ul style="list-style-type: none"> ●需長期使用此類藥物或具消化道潰瘍的病人，可以選擇具專一性COX-2抑制劑之藥物，或給予預防胃潰瘍的藥物。 ●近年新發展出高度選擇性COX-2阻斷劑，具有良好的止痛抗炎作用，卻不會抑制COX-1活性，不會引發腸胃黏膜受損和腎臟血流量減少等副作用。

(二) 弱效鴉片類止痛藥

藥 名	作 用	副 作 用	備 註
Codeine (可待因)	<ul style="list-style-type: none"> ●鎮咳：可抑制大腦延髓之咳嗽中樞。 ●鎮痛：因具中樞性鎮痛作用。 ●止瀉作用：具強效止瀉作用。 	暈眩、嗜睡、噁心或嘔吐、便秘。	止痛強度約是 morphine 的 1/6~1/10 倍，可緩解輕度至中度的疼痛。代謝的變異度大，劑量掌握不易。
Tramadol (特拉嗎竇) (舒敏)	作用於腦部的止痛受體細胞，可用於手術後、身體重大傷害和癌症等引起的中度到強烈的疼痛，止痛強度約是 morphine 的 1/4 倍。	便秘、臉部發紅發熱、噁心、嘔吐、嗜睡、頭痛。	<ul style="list-style-type: none"> ●曾對 tramadol、Acetaminophen 或鴉片過敏的病人，不能使用本品。 ●可能會妨礙病人從事潛藏傷害之活動(如駕車或操作機械)所需之智力或精神。
Ultracet (及通安錠)	含 Acetaminophen 325mg，Tramadol 37.5mg 使用於非鴉片類止痛劑無效的中度至嚴重性疼痛。	噁心、暈眩、嗜睡。	

(三) 強效類鴉片止痛藥

藥 名	作 用	副 作 用	備 註
Meperidine - Demerol (配西丁)	屬於短效的鴉片類止痛劑，止痛效果只有2~4小時。	其活性代謝物 Normeperidine 會引起神經毒性，如抽筋、顫抖，因此無法調高劑量使用。	成癮風險高不適合作為癌患者的長期止痛用藥。
Morphine (嗎啡) 不同的給藥路徑止痛強度有差異，口服：皮下注射：靜脈注射約為1：2：3。	作用於中樞神經與平滑肌的鴉片受體，能改變神經對痛的感受性與反應性，而達到止痛效果。給藥後分佈於全身，但在腎、肝、肺中濃度較高。	呼吸及循環抑制、昏睡、頭重腳輕、頭暈、鎮靜、噁心、嘔吐、出汗。	無止痛藥的天花板效應，因此無每日最大劑量，故可依病患之疼痛情況來調整劑量。
Fentanyl - Durogesic (盼坦尼穿皮貼片劑) (多瑞喜貼片) 12ug/h 25ug/h 50ug/h 75ug/h	止痛作用和morphine類似，貼片劑型可經由皮膚吸收，止痛強度約是morphine的100倍，藥效可以持續 72小時。	呼吸抑制、窒息、肌肉僵硬、肌陣攣運動、心跳過慢、低血壓、噁心、嘔吐。	首次使用需12-14小時才能達到有效止痛，所以開始使用貼片後的初始18小時內，可能需要適時給予短效止痛藥來止痛。
PAINKYL (平舒疼口頰溶片) 包含劑型：200/600 mcg	經口腔黏膜給藥之超速效鴉片止痛劑，有效成分為檸檬酸盼坦尼 (Fentanyl citrate)，使用於口腔內側或嘴唇內側之黏膜上。	呼吸抑制、噁心、嘔吐、暈眩、脫水（喪失太多體液）、嗜睡、血壓下降。	用以治療癌症病友的突發性疼痛，且治療對象為18歲 [含] 以上已全天候、規律性使用其他類鴉片止痛藥治療持續性癌疼痛的成年病友。

藥名	作用	副作用	備註
Buprenorphine - Temgesic (丁基原啡因) 有舌下含錠劑型	為麻醉性止痛劑。其作用強度為morphine的30倍。	最常見的副作用為鎮靜。其他副作用包括噁心、嘔吐、低血壓、縮腫、發汗、呼吸抑制。	有止痛藥的天花板效應，因此使用過高劑量或併用大劑量其它鴉片類止痛藥時，可能會造成拮抗作用，反而導致止痛不良甚至戒斷症候群，所以使用於癌症疼痛治療時需特殊考量。
Oxycodone - OxyContin (疼始康定) (奧諾美)	止痛作用類似嗎啡，但生體可利用率高，且代謝產物活性低亦沒有劑量封頂效應。有報告顯示此類藥物副作用較嗎啡少。	嗜睡，不宜和酒精一同使用。	若需進行止痛藥物輪替 (Opioid rotation) 建議以短效oxycodone 配合長效OxyContin做完全轉換，避免短效藥物使用嗎啡而長效藥物混用OxyContin。
MST (Morphine Sulfate Tablets) (硫酸碼啡長效膜衣錠)	有30毫克及60毫克劑型作用與Morphine一樣，MST30 1# q12h 等於morphine 10mg 1# q4h。適用於癌症病人之嚴重疼痛。	眩暈、發汗、噁心、便秘、發疹、顏面潮紅……等。	勿飲酒，服藥後請勿開車或操作危險機械；不可嚼碎或磨粉，以免影響藥效。
MXL (默痛舒持續性藥效膠囊)	解除癌症病人嚴重疼痛的嗎啡類長效型製劑。	噁心、嘔吐、便秘及嗜睡是正常劑量下常見的副作用；若出現嗜睡、針狀瞳孔、呼吸抑制及低血壓，則可能是過量。	24小時服用一次即可。針對需要管灌的患者可以剝開膠囊以膠囊內容物管灌，依舊可維持藥物緩釋之特性。

（四）輔助性藥物

輔助性藥物是指不屬於止痛劑的藥物，通常會合併鴉片類止痛藥使用，以增加疼痛控制的效果，也可以減低止痛藥的副作用及耐受性，尤其用於神經性疼痛比單獨使用鴉片類止痛藥效果更好，但很少單獨用在癌症疼痛。

- 1. 抗憂鬱劑：**如Amitriptyline、Imipramine（Tofanil）。此類藥物的止痛效果，比抗憂鬱的效果還快出現，通常不需一週即有效果，常用於神經病變造成的疼痛。常見的副作用包括鎮靜、便秘、尿液滯留、心搏過速、口乾、視力模糊、姿態性低血壓等。新一代的抗憂鬱劑如血清素正腎上腺素回收抑制劑（Serotonin Norepinephrine reuptake inhibitor，SNRI）如Duloxetine（Cymbalta）對於神經病變癌痛也有很好的治療效果。
- 2. 抗癲癇藥物：**如Carbamazepine、Phenytoin、Valproic acid、Gabapentin、Pregabalin。主要是抑制神經元過度活化及不正常放電，而達到減輕疼痛的效果，常用於治療神經病變的疼痛。

3. **鎮靜劑**：如barbiturates和benzodiazepines。能減輕病人因疼痛引起的焦躁不安情緒，減少因疼痛引發的肌肉痙攣。
4. **局部麻醉劑**：如 Lidocaine。降低神經興奮活性及傳導，可以作為神經病變性疼痛的輔助藥，但由於此類藥物具有抗心律不整的作用，因此若您有心臟疾患或有服用任何可能會導致心律不整藥物時，應小心服用。
5. **雙磷酸鹽及降鈣素**：如 Denosumab(Xgeva)、Clodronate (Bonfos)、Zoledronic acid (Zometa®)。主要可用於乳癌、肝癌及其他惡性瘤因惡性骨轉移造成的併發症，可治療或預防骨痛、病態性骨折、高血鈣等症。
6. **類固醇**：如Dexamethasone、Prednisolone、Methylprednisolone。用於減輕腫瘤周圍的組織水腫、急性神經壓迫、顱內高血壓及頑固性的骨頭疼痛。常見副作用有口腔內念珠菌感染和腳踝水腫等問題。當出現月亮臉、體重增加或高血壓時，可能需要降低劑量甚至停藥，且長期使用會增加消化性潰瘍風險，因此併用NSAIDs時要注意。

希望小叮嚀

您對疼痛治療該有的觀念：

- 記錄及正確描述您的疼痛，是治療疼痛的關鍵。
- 不要隱瞞您的疼痛，過度忍受疼痛對身心健康是有害的，可能會造成您生理、心理及社會功能上的挫折。
- 大多數的慢性疼痛，都可以經由口服止痛藥物得到良好的控制。
- 如果口服止痛藥物效果不好，還有經皮貼片、皮下或靜脈注射等方式可以止痛。
- 嗎啡類的止痛藥物並非毒品，由於它的止痛效果強且不傷害腸胃、肝、腎、和心臟等重大器官，因此常被使用於癌症疼痛的治療上。雖然它不是沒有副作用，但大多數副作用皆是可以控制的，所以為了止痛，您可以在醫師的指示下安心使用。
- 嗎啡類的止痛藥物有時在使用一段時間後，會發覺效果減弱，這是產生藥物耐受性的正常反應，並非表示上癮。所以，您還是要正確地說出止痛效果，不要害怕增加劑量。

藥物治療的副作用及照護

每一種藥物或多或少都有副作用，大多數副作用在幾天後就會消失，但有些則可能持續不退。當副作用沒有改善時，就應該告知醫師調整處方，因為它們可能會影響生活品質、引發其他疾病，或者讓您想要中斷鴉片類藥物的治療。

事實上，因癌症疼痛使用嗎啡所引起的副作用，多數可以防止。因此，應事先認識嗎啡的副作用，並採行正確的處理對策或預防，您就可以放心繼續使用，也能提昇止痛效果。如果不瞭解常見之副作用及處理方法，不但可能影響嗎啡的使用安全，也可能誤認癌症的惡化症狀為嗎啡副作用。

■ 鴉片類藥物有哪些副作用？

鴉片類藥物最常見的副作用包括：便秘、噁心／嘔吐、疲倦、呼吸改變等；病人和照顧者應觀察及記錄是否有這些副作用，告知醫護人員，調整藥物，並針對預防或治療的方法提供建議。

醫療人員將會採取下列至少一種措施來處理藥物的副作用：

- 改變同一種藥物的劑量或給藥路徑。
- 嘗試使用不同鴉片類的藥物。
- 增加具有鴉片類藥物劑量節約效應（opioid dose-sparing）的藥物，例如非類固醇抗發炎藥物或輔助性藥物，來降低鴉片類藥物的劑量。
- 使用能中和不良反應的另一種藥物。

■ 鴉片類藥物副作用的處理

- 1.便秘：**便秘是使用鴉片類藥物很常見且會持續的副作用，因此醫師會視情況開立軟便藥物或輕瀉劑，也建議您建立一個有益腸道健康的生活型態。比方：多吃新鮮蔬果增加纖維攝取量，多喝水、健走等。必要時，可請營養師提供飲食建議。
- 2.噁心及嘔吐：**使用鴉片類藥物期間出現噁心及嘔吐症狀，可能會令人非常苦惱，因此如果出現這些副作用，應立即告知醫護人員。醫師可能會降低鴉片類藥物的劑量，或者開立止吐劑，抑制噁心及嘔吐；醫護人員也可能會提供，減輕噁心及嘔吐症狀的飲食建議。還好，噁心嘔吐的問題通常會在長期治療期間自行消退。

- 3.疲倦**：開始使用鴉片類藥物或劑量提高時，可能會感到疲倦無力。不過，疲倦感通常在幾天後就會停止，因此不須特別使用藥物或含咖啡因物質保持清醒，您只要多安排休息的時間即可。但要記住，為了您的安全，在開始使用鴉片類藥物療法或劑量提高時，切勿駕駛或操作重型機具。如果您在接受治療一週後仍感覺極度疲倦，應告訴您的醫護人員尋求解決方法。
- 4.呼吸改變**：呼吸抑制是鴉片類藥物使用過量時可能引起的一種嚴重副作用，其特徵為呼吸速率變慢且呼吸變淺。這副作用極少出現長期接受鴉片類藥物的病人，因為這類治療都會逐步提高劑量。
- 5.情緒不穩、頭暈、意識混亂**：開始服藥數日後，很多病人都會有此症狀，尤其是高年齡群病人，通常一段時間後就會消失，若未消失或狀況嚴重，醫師會考慮減輕劑量或改變藥物。若因長期服藥產生憂鬱情形，可以在醫師指示下服用抗憂鬱劑。

癌症疼痛的非藥物治療

除了使用藥物治療之外，醫師可能也會建議您運用下列非藥物的方法來緩解您的疼痛：

- **放射線治療**：用來緩解因癌症轉移部位的疼痛，最常用於骨轉移。
- **神經阻斷術**：藉由影像導引微創手術，破壞小範圍的神經，阻斷神經傳遞疼痛訊息到腦部，特別是沒有其他方法可以解除疼痛的選擇。
- **冷／熱敷或按摩**：幫助疼痛部位放鬆以減少肌肉張力，但需請教醫師，避免發生壓迫性骨折的意外。
- **復健及運動**：輕度運動量的動作和伸展運動，可減輕疼痛並改善體能狀態。
- **健康的生活型態**：當身陷疼痛時，生活似乎不可能順心如意，但適當的治療及規律生活型態有助於抑制疼痛，擁有充實的生活。

- * 均衡飲食能補充體力並維持適當體重。請諮詢您的營養師，應如何選擇適當的食物。
- * 限制酒精及含咖啡因飲料如茶、咖啡、可樂等的攝取量。
- * 養成良好的睡眠習慣。不論實際睡眠時間的長短，晚上應在固定時間就寢，清晨在固定時間起床。
- * 如果無法入睡，可以做一些放鬆或呼吸的練習。
- * 透過閱讀或加入有興趣課程的方式保持積極的心態，利用消遣方法，轉移注意力遠離疼痛。
- * 抽出時間參與親友間的活動。
- * 滿足愛與所屬感的需求。
- * 定期與醫療人員討論、參加支援團體及利用可靠的線上資料來源，認識並掌握自己使用的藥物及其他治療方式。

* 癌症疼痛照顧者應知道的事項

一. 癌症疼痛病人照顧者可以做的事

- 提醒您的親人規律地記錄疼痛；或是協助記錄他們的疼痛細節。
- 陪伴您的親人就診，您可以協助其在就診前寫下問題、在就診中記下筆記。
- 學習如何與您親人的醫療人員溝通。
- 提醒您的親人按照治療計畫執行，例如從事運動或使用藥物。
- 鼓勵他們盡可能地在生理及心理上保持積極正向。
- 與您的親人一起決定他們能單獨處理及需要您提供協助的事項。每天找出一些在他們能力範圍之內的工作。
- 當您的親人自行處理某些事情或採取主動時，請表示出您的感激，因為如此有助於提高其自尊。
- 找出您與親人喜歡一起從事的活動。記得要玩得開心並留下快樂的回憶。
- 盡量不要模仿您親人的負面情緒。
- 以簡單且直接的方式與您的親人溝通，不要避開表達情感上的感覺。

二. 照顧者應對自己寬容些 並了解自己的感覺

- 照顧您的親人時，可能會出現許多複雜情緒。然而您必須了解，所有情緒都是正常的，沒有所謂正確的感覺。每位照護者在經歷各種挑戰性的狀況時，都會出現不同的情緒。
 - * 感到難過是可以接受的。不過，如果持續時間超過兩週，而且讓您無法處理必要事務時，必須就醫處理。
 - * 您可能會對自己或親人生氣，也可能會對有人罹患慢性疾病的狀況發怒。有時，憤怒是感覺害怕、恐慌或緊張的結果。思考真正憤怒的原因或許有助於解決您的憤怒。
 - * 您可能會為了您的親人失去健康，或因為失去先前的工作和生活節奏而感到失落。請讓自己有時間悲傷。
 - * 罪惡感也是極為常見的情緒。您可能會因為自己沒有提供充分的協助，或為自己保有健康而感到內疚。
 - * 您可能會覺得孤單，認為沒有人了解您的問題。即使身邊圍繞著朋友及家人，仍可能感到寂寞。
- 如果情緒已影響您做為照護者的功能，或許必須與人討論一下這個問題。此時，一個信任的家人、朋友、醫師或心理師、宗教師可能有所幫助。

- 請了解，人們通常會在必須處理許多事情時犯錯。沒有人是完美的，因此，請對自己寬容些；提醒自己，正在盡力而為。
- 在您需要時，可以哭泣或表達感受。
- 專注於值得您投入時間及體力的事物，不要執著於區區小事。

三. 照顧者應為自己騰出時間

- 重視自己，每天為自己暫停一下。照顧有癌症疼痛的人可能非常吃力，有時您必須「充電」，目的是讓自己成為更好的照護者。
- 如果您也有健康方面的問題，照顧自己甚至更為重要。
- 即使只是投入您所喜歡的事物幾分鐘，也能對您產生幫助。您可以與朋友通電話、看電視或從事嗜好活動。
- 保持積極的態度、健走或跳舞之類的輕量運動能讓您一天充滿體力。和小孩或寵物玩耍也是能放鬆身心的活動。
- 找出更多與朋友產生連結的方法。您可以與住在附近的朋友碰面，或者時常與他們閒聊。
- 尋求朋友或家人的協助，讓自己有更多休息的時間。

四. 照顧者也要顧好自己的身體

- 請照顧好自己的身體健康，這樣才能夠讓您有體力、成為一位更好的照護者。
- 記得：
 - * 健康飲食
 - * 充足的睡眠及休息
 - * 規律運動或保持更為積極的態度
 - * 騰出放鬆的時間
 - * 接受健康檢查
- 照顧人可能會因為生活中增加壓力而引發新的健康問題。如果發現自己身體出現令人不安的症狀，應盡快就醫。

* 癌症疼痛治療常見Q&A

Q1：吃了嗎啡會一直想睡覺、頭暈，怎麼辦？

答：少數病人剛開始使用嗎啡時，確實會出現想睡、頭暈、嘔吐的問題，但身體不適的情形會漸漸適應而消失。若這些症狀在一段時間後，仍造成困擾，醫師會使用一些藥物來克服這些症狀。

Q2：如果感覺疼痛程度減輕，能否減量或停用鴉片類藥物？

答：請務必記住，如果正在服用鴉片類藥物，若未事先諮詢過您的醫師，請勿自行降低劑量或停用藥物。突然停用鴉片類藥物可能會引發戒斷徵候及症狀，因為定期使用鴉片類藥物可能造成病人對藥物產生生理依賴性（physically dependent）。病人出現生理依賴性是意料中的事，與對鴉片類藥物成癮並不相同。緩慢降低劑量可預防戒斷徵候及症狀，例如出汗、噁心、焦慮及心跳加速。

Q3：使用鴉片類藥物，將來是否會成癮？

答：如果按照醫療人員的指示使用，鴉片類藥物成癮非常罕見。不過，因為您的身體會習慣使用這類藥物，因此可能對藥物有生理依賴性，但這與成癮並不相同。如果您在沒有醫師監督的情形下停用鴉片類藥物，將會因為前述的生理依賴性而出現戒斷症狀。所以，當您不須繼續使用高劑量止痛劑時，必須緩慢地降低鴉片類藥物的劑量。

Q4：使用鴉片類藥物，是否代表我的病情非常嚴重，而這些藥物是我唯一的依靠？

答：使用鴉片類藥物並不表示您的醫師已試過其他所有治療選項，而且正「依靠」這些藥物。事實上，對於中等至嚴重的癌症慢性疼痛，鴉片類藥物是醫界認為最重要的療法之一。

Q5：吃了嗎啡會意識不清、胡言亂語嗎？

答：適當地使用嗎啡類的藥物，極少出現影響意識的副作用。有一些較敏感的病人，若發生類似的副作用，醫師會視情況予以調整、減少劑量、或給予其他藥物來控制，或轉換使用其他的嗎啡類似藥品。

Q6：使用止痛藥期間，為何我還需要保持適當的活動？

答：發生慢性疼痛的問題，您可能會一直處於不舒服的狀態，會想一直休息且避免活動。然而，缺乏活動會讓您的肌肉及關節僵硬，反而容易導致疼痛惡化。為了避免這種狀況發生，最好還是嘗試保持身體活動。疼痛時卻還要運動，這或許有些挑戰性，然而積極的生活型態對慢性疼痛病人有許多好處，包括：讓肌肉及關節處於良好狀態、改善活動能力及循環功能、提升幸福感、減輕壓力、焦慮及憂鬱。

您可以選擇喜歡的活動，從簡單緩慢的步調開始，例如：散步、太極、瑜珈等，也可以邀請家人或朋友一起作伴，這樣對情緒的健康也很有幫助。

Q7：什麼是身心療法（mind-body treatment）？

答：除了上述的一些止痛藥及方法，您也可以運用一些身心治療，以下是一些例子：

- **放鬆療法**：這類療法有助於鬆弛緊繃的肌肉、減輕焦慮，最終改變您的心理狀態。靜坐冥想可用以協助達到有意識放鬆（conscious relaxation）的狀態。

- **生物回饋訓練**：藉由教導您如何更能控制血壓、心率、腦部活動等，進而調整身體對疼痛的反應。
- **催眠療法**：催眠是一種訓練您的心智，以達到減輕疼痛或放鬆之類效益的方法。這項治療可由受過訓練的催眠治療師執行，或者在您接受指導後自我催眠。
- **諮商**：可運用個別或團體諮商的方式，學習與疼痛共存的技巧：
 - * 個別諮商能在受過訓練的專業人員監督下協助您學習處理技巧。
 - * 支持團體能協助您減輕孤立感並提供病友處理病症的建議。您可以加入疼痛病人的支持團體或參加相關的團體治療。
- **瑜珈**：瑜珈是一種古老、源自於印度的身心訓練、透過身體冥想（physical meditation）的方式穩定心神，並教導平衡及彈性。瑜珈包含採取某些姿勢或姿態、學習呼吸技巧，以及練習持續專注或冥想。
- **太極**：太極是一種中國古代的身心訓練，包含一系列緩慢且優雅的動作，可促進平靜及放鬆，減輕疼痛感。

Q8：保持積極的人生觀，會有助於我癌症疼痛的治療嗎？

答：如果保持積極的人生觀，代表某種程度上，能控制壓力因素對生活及疼痛的影響。這必須利用正面的思考或肯定的表達方式，以下是一些建議：

- 練習正面的自我對話。回想一些您與眾不同的事情，或者回想您的成就。
- 讓自己的身邊圍繞著能使您對自己感覺良好的人。
- 參與能讓您感覺滿足或充實的計畫或活動，讓注意力遠離身體的不適。
- 減少接觸讓您有負面感覺或消極思考的人或狀況。

* 結論

癌症病人除了要和身體病症搏鬥，還要面對可能惡化或復發的心靈煎熬，許多病人還因疼痛之苦，生命更晦暗。然而，免於疼痛是每個人的權利，不必受到疼痛威脅更是每個癌症病人殷殷企盼的心聲。若有疼痛問題，請告訴醫療人員，千萬不要因為擔心常常說痛會被認為麻煩病人而暗自忍痛，您對疼痛的敘述，是決定疼痛治療品質的關鍵第一步。

每個癌症病人對於疼痛治療的反應殊異，藥物作用機制、代謝因素、病人體能和精神心理狀態都會影響病人機受疼痛治療的效果。因此，好的疼痛治療，醫療人員會持續評估、檢視並與您討論療效，才能找到最適合您的疼痛處方，提高生活品質，保有人生的希望與勇氣。



* 相關資源

- 癌症希望基金會—影音小學堂



- 希望護照APP



- 台灣疼痛醫學會



※本內容僅提供相關疾病之醫學及衛教資訊。關於您個人健康狀況或疾病治療方面的問題，建議您應向醫療人員諮詢專業意見。

疼痛評估紀錄表

疼痛處置				疼痛處理方法		治療後反應					備註
時間	疼痛分數	疼痛部位	疼痛性質	藥物／劑量／途徑	非藥物性措施	時間	疼痛分數	疼痛部位	疼痛性質	副作用	

● 疼痛性質代碼：1-刺痛 2-刀割痛 3-鈍痛 4-悶痛 5-抽痛 6-壓痛 7-燒灼痛
8-脹痛 9-麻痛 10-酸痛

● 副作用代碼：0-無 1-便秘 2-噁心 3-嘔吐 4-呼吸抑制 5-尿滯留 6-皮膚癢

● 非藥物措施代碼：1-冷敷 2-熱敷 3-芳香療法 4-放鬆訓練 5-治療性按摩
6-穴位按摩 7-轉移注意力 8-正面減壓認知療法

9-其他 _____ (自填)

Memo



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the memo page.



政府補助 您做篩檢了嗎？



癌症種類	篩檢對象	篩檢方式	篩檢頻率	備註
大腸癌	50~74歲民眾	糞便潛血免疫法檢查	2年1次	健保特約醫療院所
乳癌	* 45~69歲女性 * 40~44歲具乳癌家族史之高危險群	乳房X光攝影	2年1次	通過國健署認證乳房X光攝影醫院(名單見國健署網站)
子宮頸癌	* 30歲以上婦女	子宮頸抹片檢查	3年至少1次	健保特約子宮頸抹片檢查醫療院所
	* 拒絕抹片高危險群婦女	HPV自採服務		國健署提供符合名單，透過衛生局所提供HPV自採服務；HPV檢測結果陽性者，後續應接受抹片檢查。
口腔癌	* 18歲以上嚼檳榔的原住民民眾 * 30歲以上吸菸或嚼檳榔民眾	口腔黏膜檢查	2年1次	含耳鼻喉科或牙科之健保特約醫療院所

資料來源／衛生福利部國民健康署



♥ 提供貼心的癌友家庭服務

- 病友會 ● 資源補助 ● 照護諮詢服務 ● 癌症教育出版品
- 希望影音小學堂 ● 教育系列講座、支持團體
- 康復用品服務（假髮、頭巾、義乳胸衣）

- **台北希望小站** TEL：(02) 3322-6286 FAX：(02) 3322-1314
10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓（捷運忠孝新生站一號出口）
- **台中希望小站** TEL：(04) 2305-5731 FAX：(04) 2305-5736
40341台中市西區民權路312巷4-1號（茄苳腳站）
- **高雄希望小站** TEL：(07) 581-0661 FAX：(07) 581-0663
81355高雄市左營區翠峰路22號（果貿社區內）
- **服務時間** 週一至週六 9:00~18:00

如果，有人需要幫助，請告訴他們希望在這裡…
如果，您能提供幫助，他們的希望就是您！

捐款戶名：財團法人癌症希望基金會
郵政劃撥帳號：50191500
銀行名稱：兆豐國際商業銀行金控總部分行
銀行帳號：20110647544



癌症教育出版品，歡迎各界贊助捐印

我們出版各種癌症教育資料，內容深入淺出，
希望提供您對癌症的正確認識。

◆ 希望之路手冊

化學治療、放射線治療、腦瘤、鼻咽癌、口腔癌、食道癌、喉癌、甲狀腺癌、胃癌、乳癌、肺癌、肝癌、胰臟癌、大腸癌、膀胱癌、卵巢癌、子宮頸癌、攝護腺癌、白血病、淋巴瘤、皮膚癌、多發性骨髓瘤、胃腸道基質瘤、腎臟癌、營養滿分·抗癌加分、男人的癌後幸福、女人的癌後幸福、如何與孩子談癌症、神經內分泌腫瘤、骨肉瘤、惡性軟組織肉瘤、癌症疼痛、子宮內膜癌、標靶治療、癌症免疫藥物治療-並陸續出版中。

◆ 癌症照顧衛教單張

白血球下降的照顧、血小板下降的照顧、人工血管、貧血的照顧、乳癌病人淋巴水腫的預防與照顧、癌症病人的營養原則、保健食品停、看、聽。

◆ 希望護照

癌症希望基金會特別為您設計一本「希望護照」，期望能在您癌症治療期間，甚或追蹤過程中，可更順利的與醫護人員做溝通。

為了更了解讀者對出版品的想法，誠摯邀請您撥空填寫線上意見表，請掃描QR Code提供寶貴意見，作為我們未來修正的參考。謝謝！



資源有限，所有出版品免費提供給癌症病友及家屬。





希望有愛 · 讓生命再現光彩

在台灣，每5分鐘就有一個人罹患癌症，
每年有近70萬個家庭必須面對癌症的挑戰。
癌症希望基金會提供罹癌家庭全方位的服務，
無論是教育宣導、諮詢、康復用品租借、教育課程、
成長團體的開辦、關懷活動及獎助學金的提供等，
給予您支持的力量，走過低潮，看見生命的希望。
為了提供罹癌家庭更完善的服務，我們需要您細水長流的支持。

誠摯邀請您與我們一起陪伴他們，
走出生命的低潮，看見生命的希望！

