



如何說出我的痛？

只有你自己才能正確描述自己的疼痛。請依下列步驟每天評估疼痛程度並紀錄，主動向醫師說出你的疼痛感受。

步驟1：有多痛？



步驟2：怎麼痛？

清楚描述疼痛的感覺，可幫助醫師找出造成疼痛的可能原因。例如像是抽痛、絞痛、鈍痛、脹痛、悶痛、針刺痛、撕裂痛、觸電痛……等。

步驟3：疼痛的細節

- **哪裡痛？**
指出疼痛部位，例如胸部、肩膀、腹部…等。
- **何時痛？**
如一個月前、一週前？是一直持續疼痛、還是間歇性疼痛？每次疼痛時間多久？
- **對生活的影響？**
是否影響睡眠、食慾、洗澡、穿衣等日常活動？哪些狀況會加重疼痛，如何可減緩疼痛等。
- **止痛藥使用狀況？**
目前使用哪些止痛藥、劑量、效果？維持止痛的時間等。



諮詢電話

0809-010-580 (鈴一鈴·我幫您)

台北希望小站

台北市中正區臨沂街3巷5號1樓(捷運忠孝新生站)

台中希望小站

台中市西區民權路312巷4-1號1樓(茄苳腳站)

高雄希望小站

高雄市左營區翠峰路22號1樓

服務時間

週一至週六9:00-18:00



癌症希望基金會



希望護照 APP



癌症希望頻道 HOPE TV

支持我們持續提供服務

郵政劃撥

帳號：50191500

戶名：財團法人癌症希望基金會

捐款洽詢(02)3322-6287分機186



支持我們



線上捐款



我該怎麼說出來？ 癌症疼痛的照顧

什麼是癌症疼痛？

腫瘤本身或癌症治療造成的疼痛。



癌症病人中約50%會發生疼痛；晚期病人更有超過70~90%承受疼痛之苦。

癌症疼痛的影響？



疼痛可能造成**情緒低落、活動力降低、影響進食及睡眠品質**，造成體能跟免疫力下降、產生併發症，導致健康惡化甚至無法繼續治療。

癌症疼痛的原因

- 腫瘤壓迫**
- 骨頭轉移**
- 癌症開刀** 術後傷口痛、長期神經痛。
- 治療衍生** 癌症治療造成的口腔黏膜炎、皮膚破損、關節疼痛等。
- 其他共病** 與癌症未相關的慢性疾病，如長期疼痛。



癌症疼痛的治療

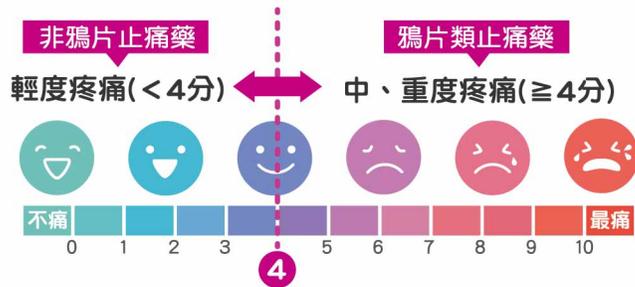
一、非藥物措施

- **放鬆療法：**
如深呼吸、靜坐、冥想等，藉由放鬆方式，舒緩緊繃的肌肉、減輕焦慮，改變心理狀態。
- **冷/熱敷或按摩：**
放鬆肌肉舒緩疼痛，但須徵詢醫師，避免壓迫性骨折。
- **復健和運動：**
在醫師和物理治療師許可下，從事增強肌耐力和有氧運動，如瑜珈、太極、健走、游泳等。適度運動可緩解疼痛、刺激食慾、降低焦慮，增進體能。
- **放射線治療：**
緩解癌症轉移造成的疼痛。



二、止痛藥物治療

是癌症疼痛最重要的治療方法之一。治療原則根據美國國家癌症網絡(NCCN)制訂的疼痛治療指引，並配合病人疾病與身體狀況擬訂適合的用藥。



- **輕度疼痛：<4分**
使用非鴉片性止痛藥，必要時搭配如鎮靜安眠藥、抗憂鬱劑、抗癲癇藥等。
- **中、重度疼痛：≥4分**
依照疼痛程度使用**弱/強效鴉片類止痛劑**，必要時增加輔助性藥物。

用藥原則：優先選擇口服止痛藥物



* 以上所有藥物，都可能同時搭配使用

鴉片類止痛藥常見副作用及改善方式



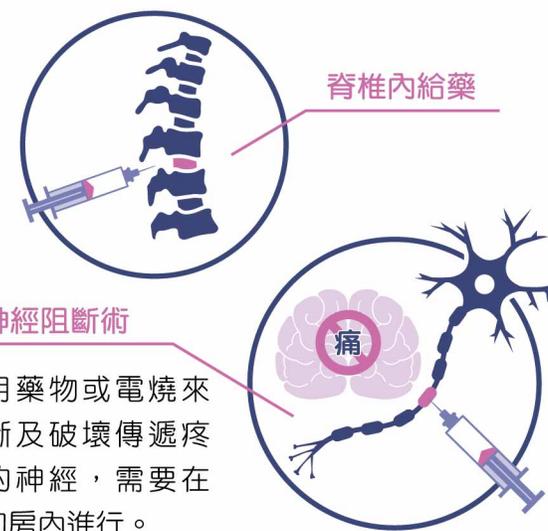
緩解便秘



多數副作用可能會隨著用藥時間，讓身體產生耐受性而逐漸改善，但**便秘**卻常持續存在。建議多下床活動，按摩腹部、熱敷，攝取充足水分及高纖維食物，如水果、蔬菜、五穀根莖類、果凍等，並建立規律排便習慣。醫師也會視情況開立藥物來緩解症狀。目前已有「新一代便秘藥」可直接針對鴉片類藥物引起的便秘原因來改善症狀，一天服用一次，可長期服用或和其他軟便劑合併服用。

三、侵入性治療

是針對難以控制的**頑固性癌症疼痛**可能採取的進階治療。醫師會先依據癌症治療階段、疼痛處是否有神經可作阻斷，及是否會有嚴重副作用等來評估治療方式：



利用藥物或電燒來阻斷及破壞傳遞疼痛的神經，需要在開刀房內進行。

正確處理
八成以上的癌症疼痛
可以獲得良好控制

世界衛生組織(WHO)指出
各種疼痛都有其治療的原則
若能正確處理，80~90%
癌症疼痛可以獲得
良好的控制。



人人都有免於疼痛的權利

請勇於說出自己的疼痛，不要擔心會被認為是麻煩的病人。您對疼痛的詳細敘述，是醫師診斷和開立處方的重要關鍵。當疼痛獲得緩解，您才會睡得好、有食慾、有活力，進而提升生活品質、提高對生命的熱情與勇氣。

審稿顧問: 林至芃 / 臺大醫院 麻醉部疼痛科 主任
台灣疼痛醫學會 理事長

別忘了! 癌症疼痛有解方~



MEMO
