

疼痛

一、定義

指通常由身體損傷、病患或不良的外部刺激所引起的不舒服感覺。出於臨床研究的需要，國際疼痛研究協會（[International Association for the Study of Pain](http://www.iasp-pain.org)）將疼痛定義為「由真正存在或潛在的身體組織損傷所引起的不舒服知覺和心理感覺」

平均來說癌末病人中約有 75% 的人患有疼痛，只要經由適當的疼痛治療，90% 癌症病人的疼痛可以得到適度的緩解。疼痛所造成重大影響，可簡單分為兩方面：疼痛會造成病人不必要的受苦、影響身體活動、睡眠及食慾等，亦會造成心理負荷，如害怕、喪失希望、產生自殺意念、無法積極參與生活並從中感受樂趣。

二、要如何減輕疼痛如下：

（一）、勇敢說痛：

1. 您可以 0-10 的數字來說出自己的疼痛。
2. 可以運用表情臉譜量表評估疼痛程度(如下圖)。



（二）、您需要告訴醫護人員有關疼痛的訊息。包括

1. 疼痛的部位及開始時間？
2. 持續多久的時間？
3. 疼痛的性質(疼痛之性質是刺痛、悶痛…等)？
4. 甚麼情況下疼痛加劇或減輕？

（三）、疼痛處理的方法：

- 
1. 經醫師評估及醫囑使用藥物性止痛措施。
 2. 提供舒適環境與心理支持：減少環境噪音時的陪伴、多探視及關懷。
 3. 採取舒適的臥位：採用姿勢只要病人覺得舒服即可。
 4. 協助肌肉放鬆：促使身體、精神兩方面從緊張與壓力中釋放出深呼吸、祈禱、默念等肌肉鬆弛的方式。
 5. 協助分散注意力：可利用看電視、聊天、聽音樂，分散病人對疼痛的注意力。

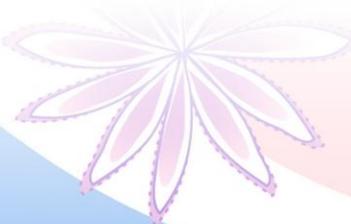
***對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：**

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區 _____ 病房，聯絡電話：02-29829111分機 _____

板橋院區 _____ 病房，聯絡電話：02-22575151分機 _____

新北市立聯合醫院護理科 關心您的健康



Health Promotion