

## 末期病人的疼痛（病人/家屬衛教）

- 90%以上的癌症疼痛是可被有效控制且獲得緩解的。

### 何時需要使用或調整止痛藥？

常有突然的疼痛產生或因疼痛而無法走路或移動，甚至睡覺睡到一半會痛醒...，這些都是調整止痛藥的時機。

### 如何清楚表達疼痛？

盡可能將疼痛完整描述，使醫療團隊能更快速的解決您的疼痛。

- 1.疼痛的部位在哪裡？疼痛已發生多久了？每次痛會持續多久？
- 2.疼痛常在什麼時候發生？例如：吃飯時、走路時、睡覺時。
- 3.疼痛嚴重度？一般常以0~10來區分—0分：完全不痛；5分：中度痛；10分：非常痛。
- 4.疼痛的性質為何？（抽痛、麻痛、悶痛、刺痛、酸痛...）。神經性疼痛需使用特殊藥物。
- 5.當身體移動時才痛，或一直持續的痛？

### 止痛藥有哪些副作用？

鴉片類的止痛藥（如嗎啡、吩坦尼貼片）可能引起便秘、嗜睡、噁心、嘔吐，非嗎啡止痛藥（如阿斯匹靈等）有的會有胃刺激，建議飯後服用或合併胃藥服用。鴉片類止痛藥（嗎啡、吩坦尼貼片）引起之便秘、嗜睡、噁心、嘔吐等副作用要如何處理？

便秘問題：多吃含纖維素之蔬菜、水果、攝取適當的水分、適量運動，如仍有便秘情形，醫護人員將合併軟便劑使用或其他方法協助處理。

嗜睡問題：常發生在使用止痛劑的前幾天，如果想睡覺就休息，不要開車、煮飯、爬樓梯、拿重物，注意安全，如過幾天仍未適應，請告知醫生調整用藥。

噁心、嘔吐問題：除鴉片類止痛藥物外也可能是腫瘤本身、化學治療、放射治療或其他藥物引起。如果持續噁心、嘔吐，務必請告知醫師調整藥物。

### 結語

末期病人的疼痛，是非常辛苦的，但安寧團隊會盡力使病人的疼痛降至最低，並期望病人的生活品質提升，享受每一天的生活。

