

疼痛護理指導

疼痛是一種主觀與情緒上的不愉快感受，若無法獲得緩解，會對生理及心理產生負面影響，若能獲得適當的控制疼痛，不僅能增進個人舒適感，亦能增進生活品質。

一、疼痛的原因

一般而言造成疼痛可能的原因可分為三類：

- (一) 急性疼痛：急性創傷後所產生的疼痛，如手術傷口疼痛、皮膚及黏膜組織破損的疼痛，持續時間短暫。
- (二) 慢性癌症疼痛：因癌症疾病造成的慢性疼痛，常超過三到六個月以上。
- (三) 非癌症慢性頑固性疼痛：非癌症所引起的慢性疼痛，如下背痛、關節炎、燒傷、慢性胰臟炎及神經痛。

二、疼痛的症狀

當出現疼痛時可能會產生的症狀，包括生理與心理二方面：

- (一) 生理方面：血壓升高、心跳增加、心律不整、呼吸深度或次數改變、臉色潮紅或蒼白、皺眉、肌肉緊繃、手掌與腳底冒汗、咳嗽受抑制、食慾不振、嘔吐等。
- (二) 心理方面：焦慮、害怕、敵意、惶恐不安、哭泣、大聲呻吟、失眠、情緒失控。

三、疼痛的影響

術後急性疼痛導致傷口復原減緩、全身性壓力反應，增加併發症發生機會，疼痛也直接對日常生活、睡眠、深呼吸、咳嗽、情緒及與他人關係等，造成多面向的影響。

四、評估疼痛的方式

臨床上會提供視覺類比量表或臉譜來讓您表達目前疼痛的分數：

- (一) 視覺類比量表：以 0~10 分代表疼痛的程度，0 分為“不痛”，10 分為“極度疼痛”，1~3 分為輕度疼痛，4~6 分表示中度疼痛，7~10 分表示重度疼痛。
- (二) 臉譜：由 6 種臉部表情代表疼痛的程度，由笑臉（完全不痛）-哭臉（無法忍受的疼痛）。





五、緩解疼痛的方法

(一) 止痛藥物的使用及注意事項

1. 一般人對止痛藥有錯誤的疑慮，事實上，麻醉性止痛藥造成成癮的機率小於千分之一，止痛藥也不會影響傷口的癒合，故如實告知自己的疼痛狀況，有助提供醫師調整藥物，達到良好的疼痛控制。
2. 請遵照醫師開立止痛藥的處方，並按時服藥；口服止痛藥前後不要飲用酒精性飲料，以免增加止痛藥的毒性。
3. 使用注射方式的止痛藥，可依醫師處方按時注射或依您實際疼痛感受和醫護人員討論後，由醫師開立適合您的止痛藥。
4. 使用止痛貼片時，避免將皮膚貼片周圍弄濕，若皮膚出現發紅或發癢現象，請立即通知醫護人員。
5. 使用止痛藥後，請觀察藥效和有效時間，待疼痛減輕後，可以和醫師討論，調整藥量及給藥時間。
6. 使用止痛藥後，部份病人可能會出現有噁心、嘔吐、胃酸逆流、消化不良、便秘、頭痛、頭暈、皮膚紅疹、呼吸急促等止痛藥副作用，應即時停止使用該種藥物，並告訴醫護人員。

(二) 一般處理原則：

1. 保持安靜及舒適的環境、多休息、家人多給予陪伴及關懷。
2. 採取舒適的臥位，只要您覺得舒服的姿勢即可。
3. 傷口：如果您要翻身、活動或咳嗽時，可以使用雙手輕按住傷口處，可以減少傷口之牽扯。另外醫護人員會視傷口大小及範圍協助您使用束腹帶，避免傷口受到牽扯疼痛。
4. 手術後若有引流管，醫護人員會幫您適當固定，請您活動或翻身時不要拉扯到引流管造成疼痛不適。
5. 可適度按摩背部或肢體來緩解肌肉緊繃不適感。
6. 您可使用深呼吸、祈禱或唸佛持咒等方式來放鬆肌肉，或利用看電視、聊天、下棋、閱讀書報雜誌、聽音樂或是做一些有興趣的事情，或是回想一些自己生活中有趣或快樂的事來分散注意力，以減少疼痛感。

參考資料

Tauben, D. (2020). Approach to the management of chronic non-cancer pain in adults. *UpToDate*. Retrieved March 9, 2022, from <https://www-uptodate-com.utorpa.ndmctsg.hk.edu.tw/contents/approach-to-the-management-of-chronic-non-cancer-pain-in-adults?>

**護理指導評值：**

◎是非題

1. () 手術後的傷口疼痛一般是屬於急性疼痛？
2. () 癌症的疼痛超過3個月以上是屬於慢性疼痛？
3. () 緩解疼痛的方式除止痛藥外，還有聽音樂、按摩、深呼吸、禱告或念經？

◎選擇題

4. () 有關止痛藥使用下列何者**錯誤**？
(1)會成癮所以少用；(2)服用止痛藥前後不要飲用酒精性飲料；(3)使用止痛藥後，可能會出現有噁心、嘔吐、頭暈。
5. () 疼痛分數為0~10分，分為輕度、中度、重度，以下何者**正確**？
(1)0~3分為不痛；(2)4~6分為輕度疼痛；(3)7~10為重度疼痛。
6. () 若使用止痛貼片之須注意事項，以下何者為**非**？
(1)皮膚要保持清潔乾淨；(2)皮膚紅腫發癢就直接撕掉貼片；(3)疼痛貼片為持續性的止痛劑。

(答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)

1.(0) 2.(0) 3.(0) 4.(1) 5.(3) 6.(2)

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02)24633330