



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# 如何管理癌症疼痛

## 本患者指南將幫您瞭解:

- 癌症疼痛的不同類型
- 癌症疼痛的原因
- 何時需要同您的醫護團隊討論疼痛
- 管理癌症疼痛
- 哪裡可獲得有關癌症疼痛的更多信息

本指南適用於之前出現過疼痛、正在接受癌症治療或癌症治療已結束的成年人及其家屬、朋友或看護人員。本指南不可取代醫護團隊的建議。

# 何為癌症疼痛？

## 當您出現癌症疼痛時，疼痛

- 可被描述為傷害性或痛苦的
- 可能反復出現，也可能一直持續

只有您知道癌痛有多疼，也只有您知道癌痛如何影響您。您不必接受癌痛，它不是您患癌後生活的正常部分。

您或許有一種或多種不同類型的癌症疼痛，描述如下：

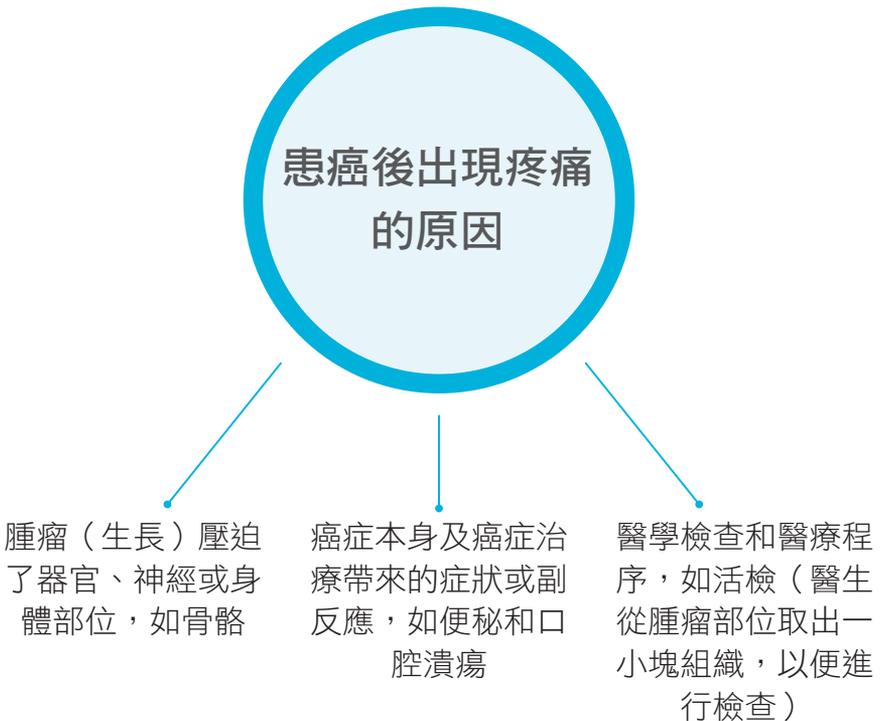
**骨骼疼痛**可表現為深部疼痛、跳痛或搏動性痛，很多人有時會感到尖銳刺痛。當您活動時，骨骼疼痛可能會加劇。

**神經（神經病理性）疼痛**可表現為灼痛、擊痛、針刺痛、刀刺痛、蟻痛、麻刺痛或電擊樣痛。當衣服、水或風觸碰到您的皮膚時，可能出現神經疼痛。

**軟組織（內臟性）疼痛**是指環繞身體內部器官的軟組織出現的疼痛，包括肌腱、韌帶和某些肌肉。疼痛可表現為鈍痛、深部擠壓痛。

# 癌症疼痛的原因

下面列舉了幾項可能導致癌症疼痛的原因。諮詢您的醫護團隊，瞭解導致您出現癌痛的具體原因。



**如果您出現下述任何症狀，請立即告訴您的醫護團隊（醫生或護士）：**

- 疼痛持續存在或逐步加劇
- 您從未經歷過的、新的疼痛
- 深呼吸時出現疼痛
- 腿部突發無力感，尤其當您已有背部疼痛時

# 管理癌症疼痛

**當您的疼痛被妥善管理後，您將能夠**

- 改善睡眠和飲食
- 與家人和朋友歡聚
- 做自己的工作和興趣愛好

**您可以借助下列方法管理癌症疼痛**

1. 服用止痛藥
2. 活動身體
3. 嘗試冥想和其他輔助療法
4. 您的醫護團隊建議的其它治療方法

您的醫護團隊可能選擇使用姑息療法為您管理疼痛。姑息療法專注於緩解症狀，並幫助您感到更舒適。它適用於癌症病程及治療的全部階段，並不只針對生命末期的患者。

## 止痛藥

為盡可能控制您的疼痛，您的醫護團隊將認真為您制定計劃：

- 您服用止痛藥的品種及用量
- 您服藥的頻率

**如果您在服用止痛藥期間仍感到疼痛，請儘快聯繫您的醫護團隊。**

管理疼痛可能需要您服用包括幾種處方藥和非處方藥在內的藥物組合。

**處方止痛藥**的性狀包括藥丸、藥膏等。處方類止痛藥包括：

- 阿片類，屬於強效止痛藥，如嗎啡
- 用於治療神經疼痛的藥物
- 類固醇，用於緩解炎症（腫脹）或抑制免疫系統

**非處方類藥物**無需處方即可從藥房或商店購買。購買非處方類藥物之前，請先諮詢您的醫護團隊，以確保服用該藥對您安全。

非處方類藥物包括：

- 對乙醯氨基酚（泰諾Tylenol™）
- 布洛芬（安舒疼Advil™或美林Motrin™）
- 肌肉鬆弛劑（如美索巴莫Robaxacet™）和肌肉止痛膏（如扶他林Voltaren™）

止痛藥通常在按計劃服用時療效最好。預防疼痛比疼痛出現後再進行止痛要容易得多。您的醫護團隊將與您一起制定治療方案，確保您時刻處於盡可能舒適的狀態。不要將止痛藥留到日後疼痛更嚴重時再服用。

**爆發痛**是指在您兩次正常服用止痛藥的間隙出現的任何一類疼痛。爆發痛可表現為突發性或不可預測性。出現爆發痛並不意味著您的癌症病程惡化或您遇到了新問題。

**為預防出現爆發痛，即便您當時並未感到疼痛，請仍按時服用止痛藥。**

## **服用阿片類止痛藥須知**

### **阿片類止痛藥會導致便秘**

您的醫護團隊可能會讓您在服藥期間，每日服用通便劑來促進您排便。

### **對成癮性和依賴性的顧慮是正常的**

對癌症患者而言，阿片類藥物成癮性並不常見。但即便阿片類藥物作為處方藥使用，也依然可能出現成癮性。

依賴性不是成癮性。依賴性是指定期服用某種藥物後，身體對該藥物逐漸適應。如果停藥太快，就會出現令人不愉快的症狀。您的醫護團隊將幫助您制定計劃，逐步停藥。

### **如果止痛藥無法再幫您止痛**

出於多種原因，您的疼痛有時會加重或更難控制。您的醫護團隊可能需要改變您服用的止痛藥的劑量或品種。

## **如果您出現下述情況，您的醫護團隊可以幫到您:**

- 不記得吃藥
- 需要幫助制定服藥的正確時刻表
- 錯過一次服藥
- 感覺止痛藥效果達不到應有的療效
- 止痛藥出現副反應

## 使用大麻治療疼痛

很多癌症患者願意嘗試不同形式的大麻來幫助治療症狀和副反應。

請諮詢您的醫護團隊，瞭解大麻是否有助於您緩解疼痛。

## 運動或活動身體來緩解疼痛

小型簡單的活動或運動或許可以幫助您緩解疼痛。請諮詢您的醫護團隊，以確保您選擇的活動是適合您的。

您可以嘗試：

- 起來自己倒水或拿點心
- 多坐少臥
- 在車道或閘廊來回踱步
- 輕度拉伸

如果您已經開始經常活動，請諮詢您的醫護團隊，瞭解如何安全保持您的規律運動計畫。

## 他們可能還會建議您諮詢下列人士：

- 理療師
- 職業治療師
- 註冊按摩師

如需瞭解關於運動的更多信息，請查閱我們的運動指南和目標設定表 ([cancercare.on.ca/symptoms](http://cancercare.on.ca/symptoms))。

## 照料您的精神和身體

您的精神、身體和感受之間是緊密聯繫的。應對疼痛會讓人感到心煩意亂、充滿壓力，而這些感受會讓您的疼痛感覺更糟。

下面這些方法或許對您有幫助：

- 同您信任的人討論疼痛帶給您的感受
- 同您的醫護團隊或諮詢師交談
- 同您的精神領袖或宗教領袖交談，如果這樣做能給您帶來寬慰的話
- 參加特別的自助小組或疼痛自我管理小組，學習如何管理疼痛。諮詢您的醫護團隊，瞭解您社區中此類活動的詳情。

下述活動或許能幫助您放鬆，或讓您暫時忘記疼痛：

- 深呼吸運動或冥想
- 讓您放鬆的活動，如拼圖、手工、興趣愛好或看電視
- 戶外步行、園藝、享受大自然、閱讀或聆聽音樂

**如果疼痛讓您感到悲傷、緊張或擔憂，請同您的醫護團隊討論這些感受。**

## 癌症治療

**放療**或許有助於控制疼痛，尤其對已出現骨轉移的癌症患者。對某些人而言，化療也有助於緩解疼痛。

## 使用熱敷和/或冰敷

對輕度癌痛而言，使用熱敷和/或冰敷或許有用。熱敷可以緩解肌肉酸痛，而冰敷可以讓該部位的感受變得遲鈍。

**如果您正在接受放療、化療或如果您已存在神經損傷造成的麻木感，則熱敷和冰敷或許並不安全。**

在您嘗試之前，請諮詢您的醫護團隊進行確認。

## 輔助療法

您可在常規癌症治療的基礎上嘗試輔助療法，以幫助您管理疼痛。在您嘗試任何一種輔助療法之前，請諮詢您的醫護團隊，以確認該輔助療法對您是安全的。

您可以嘗試：

- 按摩療法
- 芳香療法
- 音樂療法
- 反射療法
- 針灸療法
- 經皮電神經刺激療法（TENS儀）
- 靈氣療法
- 催眠療法

**如需瞭解關於這些療法的更多信息，請訪問加拿大癌症協會 Canadian Cancer Society's 網站 [cancer.ca](http://cancer.ca)**

# 同您的醫護團隊談論疼痛

您不必害怕告知醫護團隊您正在經受疼痛。

## 向您的醫護團隊描述疼痛情況

您的醫護團隊需要瞭解有關您疼痛的詳細情況，才能幫助您緩解疼痛。

想想您對下列問題的答案，這將幫助您向醫護團隊描述您的疼痛情況：

- 疼痛是何種感受？是灼痛、酸痛、刀刺痛、針刺痛還是跳痛等？
- 您認為疼痛程度是輕度、中度還是重度？
- 什麼會讓您疼痛減輕？什麼會讓您疼痛加劇？
- 當您吃藥後，疼痛是否會消失或緩解？
- 疼痛是否影響到您的日常生活，讓您無法照料自己？
- 疼痛是否給您帶來壓力？

## 使用疼痛日記本記錄疼痛情況

疼痛日記本可以用來記錄您的疼痛詳情，並幫助您瞭解疼痛隨時間而出現的變化，以及讓疼痛減輕或加劇的因素。

下面給出了疼痛日記本的樣本，您可以參照下表記錄您的疼痛信息。

### 患者講述：

*"記錄疼痛日記是我和醫生之間的絕佳溝通工具。它可以讓我們合作瞭解如何調整用藥，讓我感覺更好。"*

日期	時間	從0到10為您的疼痛強度打分 (0是無痛，10是最劇烈的疼痛)	您哪個部位感到疼痛？	疼痛是何種感受？ (如麻刺痛)	我開始感到疼痛時，正在做什麼？	服用的藥物名稱和劑量	我使用的非藥物手段 (如運動、針灸)	疼痛持續了多長時間？	備註

\*疼痛日記引用自美國癌症協會

## 要點：

- 您無需生活在疼痛中。癌症疼痛可以治療，您可以生活得更舒適。
- 聯合使用止痛藥和其他治療手段有可能是控制疼痛的最佳方法
- 經常同您的醫護團隊談論您的疼痛情況。您的感受如果出現任何變化都請告知他們。

## 哪裡可以獲得有關疼痛的更多信息

請訪問下述網站，獲得更多信息和支援服務。

### 網站：

- 安省醫療健康協會 Ontario Health (安省癌症護理局 (Cancer Care Ontario):  
[cancercare.on.ca](http://cancercare.on.ca)
- 加拿大癌症協會 Canadian Cancer Society:  
[cancer.ca](http://cancer.ca) 電話: 1-888-939-3333

### 支援服務

加拿大癌症協會社區服務點查找  
[cancer.ca/csl](http://cancer.ca/csl)

加拿大癌症協會同伴支援服務：  
[cancer.ca/support](http://cancer.ca/support)

如需有關其他症狀管理的更多信息，請訪問  
[cancercare.on.ca/symptoms](http://cancercare.on.ca/symptoms)



本指南中的建議是基於已發表的證據和專家共識。

在本刊印刷時，美國癌症協會的疼痛日記可通過該網址獲取：[cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf](http://cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf)

本患者指南由安省醫療健康協會Ontario Health（安省癌症護理局Cancer Care Ontario）制訂，以為患者提供疼痛相關的信息。本指南內容僅供參考信息之用，不能取代醫療建議。本指南不包括關於疼痛管理的全部現有信息。如果您有疑問或顧慮，請務必向您的醫護團隊諮詢。本指南中的信息不構成安省醫療健康協會Ontario Health（安省癌症護理局Cancer Care Ontario）和您之間的醫患關係。

安省醫療健康協會Ontario Health（安省癌症護理局Cancer Care Ontario）保留本指南的所有版權、商標和其他全部權利，包括所有文字和圖片。未經安省醫療健康協會Ontario Health（安省癌症護理局Cancer Care Ontario）事先書面許可，任何人不得以任何形式、任何方式使用或轉載（個人用途除外）、分發、傳播或“複製”本資源中的任何內容。

**如需其他患者指南，請訪問：**

[cancercare.on.ca/symptoms](http://cancercare.on.ca/symptoms)

**需要這份資訊的無障礙格式版本嗎？**

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)