

如何管理癌症疼痛

本患者指南将帮您了解：

- 癌症疼痛的不同类型
- 癌症疼痛的原因
- 何时需要同您的医护团队讨论疼痛
- 管理癌症疼痛
- 哪里可获得有关癌症疼痛的更多信息

本指南适用于之前出现过疼痛、正在接受癌症治疗或癌症治疗已结束的成年人及其家属、朋友或看护人员。本指南不可取代医护团队的建议。

何为癌症疼痛？

当您出现癌症疼痛时，疼痛：

- 可被描述为伤害性或痛苦的
- 可能反复出现，也可能一直持续

只有您知道癌痛有多疼，也只有您知道癌痛如何影响您。您不必接受癌痛，它不是您患癌后生活的正常部分。

您或许有一种或多种不同类型的癌症疼痛，描述如下：

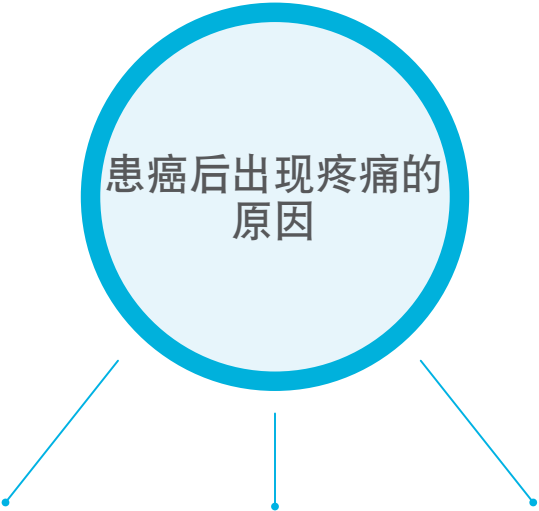
骨骼疼痛可表现为深部疼痛、跳痛或搏动性痛，很多人有时会觉得尖锐刺痛。当您活动时，骨骼疼痛可能会加剧。

神经（神经病理性）疼痛可表现为灼痛、击痛、针刺痛、刀刺痛、蛰痛、麻刺痛或电击样痛。当衣服、水或风触碰到您的皮肤时，可能出现神经疼痛。

软组织（内脏性）疼痛是指环绕身体内部器官的软组织出现的疼痛，包括肌腱、韧带和某些肌肉。疼痛可表现为钝痛、深部挤压痛。

癌症疼痛的原因

下面列举了几项可能导致癌症疼痛的原因。咨询您的医护团队，了解导致您出现癌痛的具体原因。



患癌后出现疼痛的原因

肿瘤（生长）压迫了器官、神经或身体部位，如骨骼

癌症本身及癌症治疗带来的症状或副反应，如便秘和口腔溃疡

医学检查和医疗程序，如活检（医生从肿瘤部位取出一小块组织，以便进行检查）

如果您出现下述任何症状，请立即告诉您的医护团队（医生或护士）：

- 疼痛持续存在或逐步加剧
- 您从未经历过的、新的疼痛
- 深呼吸时出现疼痛
- 腿部突发无力感，尤其当您已有背部疼痛时

管理癌症疼痛

当您的疼痛被妥善管理后，您将能够：

- 改善睡眠和饮食
- 与家人和朋友欢聚
- 做自己的工作和兴趣爱好

您可以借助下列方法管理癌症疼痛：

1. 服用止痛药
2. 活动身体
3. 尝试冥想和其他辅助疗法
4. 您的医护团队建议的其它治疗方法

您的医护团队可能选择使用姑息疗法为您管理疼痛。姑息疗法专注于缓解症状，并帮助您感到更舒适。它适用于癌症病程及治疗的全部阶段，并不只针对生命末期的患者。

止痛药

为尽可能控制您的疼痛，您的医护团队将认真为您制定计划：

- 您服用止痛药的品种及用量
- 您服药的频率

如果您在服用止痛药期间仍感到疼痛，请尽快联系您的医护团队。

管理疼痛可能需要您服用包括几种处方药和非处方药在内的药物组合。

处方止痛药的性状包括药丸、药膏等。处方类止痛药包括：

- 阿片类，属于强效止痛药，如吗啡
- 用于治疗神经疼痛的药物
- 类固醇，用于缓解炎症（肿胀）或抑制免疫系统

非处方类药物无需处方即可从药房或商店购买。购买非处方类药物之前，请先咨询您的医护团队，以确保服用该药对您安全。

非处方类药物包括：

- 对乙酰氨基酚（泰诺Tylenol™）
- 布洛芬（安舒疼Advil™或美林Motrin™）
- 肌肉松弛剂（如美索巴莫Robaxacet™）和肌肉止痛膏（如扶他林Voltaren™）

止痛药通常在按计划服用时疗效最好。预防疼痛比疼痛出现后再进行止痛要容易得多。您的医护团队将与您一起制定治疗方案，确保您时刻处于尽可能舒适的状态。不要将止痛药留到日后疼痛更严重时再服用。

爆发痛是指在您两次正常服用止痛药的间隙出现的任何一类疼痛。爆发痛可表现为突发性或不可预测性。出现爆发痛并不意味着您的癌症病程恶化或您遇到了新问题。

为预防出现爆发痛，即便您当时并未感到疼痛，请仍按时服用止痛药。

服用阿片类止痛药须知

阿片类止痛药会导致便秘

您的医护团队可能会让您在服药期间，每日服用通便剂来促进您排便。

对成瘾性和依赖性的顾虑是正常的。

对癌症患者而言，阿片类药物成瘾性并不常见。但即便阿片类药物作为处方药使用，也依然可能出现成瘾性。

依赖性不是成瘾性。依赖性是指定期服用某种药物后，身体对该药物逐渐适应。如果停药太快，就会出现令人不愉快的症状。您的医护团队将帮助您制定计划，逐步停药。

如果止痛药无法再帮您止痛

出于多种原因，您的疼痛有时会加重或更难控制。您的医护团队可能需要改变您服用的止痛药的剂量或品种。

如果您出现下述情况，您的医护团队可以帮到您：

- 不记得吃药
- 需要帮助制定服药的正确时刻表
- 错过一次服药
- 感觉止痛药效果达不到应有的疗效
- 止痛药出现副反应

使用大麻治疗疼痛

很多癌症患者愿意尝试不同形式的大麻来帮助治疗症状和副反应。

请咨询您的医护团队，了解大麻是否有助于您缓解疼痛。

运动或活动身体来缓解疼痛

小型简单的活动或运动或许可以帮助您缓解疼痛。

请咨询您的医护团队，以确保您选择的活动是适合您的。

您可以尝试：

- 起来自己倒水或拿点心
- 多坐少卧
- 在车道或门廊来回踱步
- 轻度拉伸

如果您已经开始经常活动，请咨询您的医护团队，了解如何安全保持您的规律运动计划。

他们可能还会建议您咨询下列人士：

- 理疗师
- 职业治疗师
- 注册按摩师

如需了解关于运动的更多信息，请查阅我们的运动指南和目标设定表 (cancercare.on.ca/symptoms)。

照料您的精神和身体

您的精神、身体和感受之间是紧密联系的。应对疼痛会让人感到心烦意乱、充满压力，而这些感受会让您的疼痛感觉更糟。

下面这些方法或许对您有帮助：

- 同您信任的人讨论疼痛带给您的感受
- 同您的医护团队或咨询师交谈
- 同您的精神领袖或宗教领袖交谈，如果这样做能给您带来宽慰的话
- 参加特别的自助小组或疼痛自我管理小组，学习如何管理疼痛。咨询您的医护团队，了解您社区中此类活动的详情。

下述活动或许能帮助您放松，或让您暂时忘记疼痛：

- 深呼吸运动或冥想
- 让您放松的活动，如拼图、手工、兴趣爱好或看电视
- 户外步行、园艺、享受大自然、阅读或聆听音乐

如果疼痛让您感到悲伤、紧张或担忧，请同您的医护团队讨论这些感受。

癌症治疗

放疗或许有助于控制疼痛，尤其对已出现骨转移的癌症患者。对某些人而言，化疗也有助于缓解疼痛。

使用热敷和/或冰敷

对轻度癌痛而言，使用热敷和/或冰敷或许有用。热敷可以缓解肌肉酸痛，而冰敷可以让该部位的感受变得迟钝。

如果您正在接受放疗、化疗或如果您已存在神经损伤造成的麻木感，则热敷和冰敷或许并不安全。

在您尝试之前，请咨询您的医护团队进行确认。

辅助疗法

您可在常规癌症治疗的基础上尝试辅助疗法，以帮助您管理疼痛。在您尝试任何一种辅助疗法之前，请咨询您的医护团队，以确认该辅助疗法对您安全的。

您可以尝试：

- 按摩疗法
- 芳香疗法
- 音乐疗法
- 反射疗法
- 针灸疗法
- 经皮电神经刺激疗法（TENS 仪）
- 灵气疗法
- 催眠疗法

如需了解关于这些疗法的更多信息，请访问加拿大癌症协会 Canadian Cancer Society 网站 cancer.ca

同您的医护团队谈论疼痛

您不必害怕告知医护团队您正在经受疼痛。

向您的医护团队描述疼痛情况

您的医护团队需要了解有关您疼痛的详细情况，才能帮助您缓解疼痛。

想想您对下列问题的答案，这将帮助您向医护团队描述您的疼痛情况：

- 疼痛是何种感受？是灼痛、酸痛、刀刺痛、针刺痛还是跳痛等？
- 您认为疼痛程度是轻度、中度还是重度？
- 什么会让您的疼痛减轻？什么会让您的疼痛加剧？
- 当您吃药后，疼痛是否会消失或缓解？
- 疼痛是否影响到您的日常生活，让您无法照料自己？
- 疼痛是否给您带来压力？

使用疼痛日记本记录疼痛情况

疼痛日记本可以用来记录您的疼痛详情，并帮助您了解疼痛随时间而出现的变化，以及让疼痛减轻或加剧的因素。

下面给出了疼痛日记本的样本，您可以参照下表记录您的疼痛信息。

患者讲述：

"记录疼痛日记是我和医生之间的绝佳沟通工具。它可以让我们合作了解如何调整用药，让我感觉更好。"

日期	时间	从0到10为 您的疼痛强 度打分 (0是无 痛, 10是 最剧烈的疼 痛)	您哪个部位 感到疼痛?	疼痛是何种 感受? (如麻刺 痛)	我开始感到 疼痛时, 正 在做什么?	服用的药物 名称和剂量	我使用的非 药物手段 (如运动、 针灸)	疼痛持续了 多长时间?	备注

*疼痛日记引用自美国癌症协会

要点：

- 您无需生活在疼痛中。癌症疼痛可以治疗，您可以生活得更舒适。
- 联合使用止痛药和其他治疗手段有可能是控制疼痛的最佳方法
- 经常同您的医护团队谈论您的疼痛情况。您的感受如果出现任何变化都请告知他们。

哪里可以获得有关疼痛的更多信息

请访问下述网站，获得更多信息和支持服务。

网站：

- 安省医疗健康协会 Ontario Health（安省癌症护理局 (Cancer Care Ontario):
cancercare.on.ca
- 加拿大癌症协会 Canadian Cancer Society:
cancer.ca 电话: 1-888-939-3333

支持服务：

加拿大癌症协会社区服务点查找：
cancer.ca/csl

加拿大癌症协会同伴支持服务：
cancer.ca/support

如需有关其他症状管理的更多信息，请访问：
cancercare.on.ca/symptoms

本指南中的建议是基于已发表的证据和专家共识。

在本刊印刷时，美国癌症协会的疼痛日记可通过该网址获取：
cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf

本患者指南由安省医疗健康协会Ontario Health（安省癌症护理局 Cancer Care Ontario）制订，以为患者提供疼痛相关的信息。本指南内容仅供参考信息之用，不能取代医疗建议。本指南不包括关于疼痛管理的全部现有信息。如果您有疑问或顾虑，请务必向您的医护团队咨询。本指南中的信息不构成安省医疗健康协会Ontario Health（安省癌症护理局Cancer Care Ontario）和您之间的医患关系。

安省医疗健康协会 Ontario Health（安省癌症护理局 Cancer Care Ontario）保留本指南的所有版权、商标和其他全部权利，包括所有文字和图片。未经安省医疗健康协会 Ontario Health（安省癌症护理局 Cancer Care Ontario）事先书面许可，任何人不得以任何形式、任何方式使用或转载（个人用途除外）、分发、传播或“复制”本资源中的任何内容。

如需其他患者指南，请访问：

cancercare.on.ca/symptoms

需要这份信息的无障碍格式版本吗？

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca