



## 勇於說痛，免於疼痛

疼痛是一種主觀、不愉快的經驗，無論是急性疼痛或是慢性疼痛，都會對日常生活品質造成影響。每個人都有免於疼痛的權力，但需要您勇於說出疼痛。

### 一、疼痛有哪些種類？

疼痛依時間可分為急性及慢性疼痛，依其不同的生理機轉，可分為下列三種：



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經麻醉科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 二、疼痛的影響？

如果疼痛沒有被好好治療，會影響日常生活，干擾睡眠、活動、飲食，使免疫力下降，疲倦、心情低落、焦慮且易怒等。若是因為術後因怕痛，不敢移動、下床、深呼吸或咳嗽，可能會增加手術後併發症發生機會。

## 三、如何說出我的疼痛？

您可以藉由下列疼痛量尺（0分至10分）描述出您疼痛程度，0分代表沒有疼痛造成的不舒服（不痛），10分代表已經遭到最嚴重的疼痛（最痛），分數越高代表疼痛的程度越嚴重。



## 四、疼痛治療的方法有哪些呢？

疼痛治療的方法有下列幾種：

### 藥物治療

- ◇ 乙醯胺酚，例如：普拿疼
- ◇ 非類固醇消炎止痛藥，例如：阿斯匹靈、伊普、可洛芬
- ◇ 嗎啡，例如：可待因、吩坦尼

### 病人自控式止痛 簡稱PCA 此為自費項目

- 主要針對手術後疼痛，可分為：
- ◇ 經靜脈病人自控式止痛
  - ◇ 硬脊膜外腔病人自控式止痛
  - ◇ 如果您有此需要，可詢問您的醫師或護理師



### 非藥物治療

- ◇ 非手術治療：如復健及運動、冷熱敷、針灸、精油按摩、冥想…等
- ◇ 手術治療：超音波導引神經阻斷術、硬膜外或椎管內止痛藥物導管置放…等

疼痛治療的目的是希望您的疼痛能受到控制，讓您的日常生活不會受到疼痛影響，若有疼痛問題，請向醫療人員說出您的疼痛！

參考資料：

Breivik, H., Borchgrevink, P. C., Allen, S. M., Rosseland, L. A.,  
Romundstad, L., Hals, E. B., & Stubhaug, A. (2008).

Assessment of pain. *British journal of anaesthesia*, 101(1),  
17-24.

何菊修、陳宗鷹 (2005)·急性術後疼痛·*慈濟醫學雜誌*, 17(6),  
43-50。

明金蓮、洪曉佩 (2011)·急性疼痛評估與症狀護理·*源遠護  
理*, 5(1), 11-16。