



高雄市立小港醫院(委託財團法人高雄醫學大學經營)

您有「免於疼痛」的權利

疼痛是一種不悅的經驗，它的感覺因人而異。影響疼痛認知的因素很多，如個人的主觀、過去的經驗、發生時的狀況、情緒等，疼痛的持續與復發會形成疼痛惡性循環，會嚴重影響生活品質，所以應重視疼痛問題。

一、疼痛原因

一般而言造成疼痛原因可分為三類：

疼痛種類	可能原因
急性疼痛	急性創傷後所產生的疼痛，如：手術傷口、皮膚及黏膜破損。
慢性癌症疼痛	因癌症疾病造成的慢性疼痛，如：腫瘤壓迫、器官浸潤、組織破壞腫脹、神經壓迫、骨轉移。
非癌症慢性頑固性疼痛	下背痛、關節炎、燒傷、慢性胰臟炎及神經痛。

二、疼痛症狀

生理方面	血壓升高、心跳增加、臉潮紅或蒼白、肌肉緊繃、冒汗、食慾不振、嘔吐等。
心理方面	焦慮、害怕、敵意、惶恐不安、哭泣、叫喊、失眠、情緒失控。

三、止痛藥物的處理原則

1. 相信您的疼痛是事實!您不需要忍受疼痛，有疼痛問題應正視並積極處理。
2. 止痛藥物選擇眾多，請您讓醫護人員正確評估疼痛問題，才能對症下藥。
3. 使用嗎啡藥物後是不是會成癮，再也沒有其他止痛藥物可以用了？您不用擔心！醫護人員會注意您疼痛的情形，選擇適合您使用的藥物。

四、止痛藥物使用原則

1. 請遵照醫師開立止痛藥物之處方，並按時服藥，不要等到痛起來才服藥，往往達不到很好的止痛效果。
2. 口服止痛藥物前後不要飲用酒精性飲品。
3. 依您實際疼痛感受和醫護人員討論，開立適合您的止痛藥物。
4. 使用止痛貼片，避免皮膚貼片弄溼，以擦澡代替淋浴，出現發紅或發癢現象，請立即通知醫護人員。
5. 醫護人員會觀察您使用止痛藥物後的反應、副作用，必要時可與醫護人員討論調整藥量。
6. 使用止痛藥物後觀察副作用，如出現嚴重噁心、嘔吐、便秘、頭痛、頭暈、皮膚癢或發紅、呼吸急促等症狀，請即時向醫護人員反應，予調整或停止使用該藥物。
7. 安心止痛三步驟：
 - (1).每天評估、記錄疼痛的程度（量表）。
 - (2).依醫師處方按時間規律的使用。
 - (3).依身體需要（疼痛程度）調整藥量是很安全的。

五、您也可以利用以下方法幫助止痛

1. 保持安靜舒適的環境及柔和的燈光。
2. 家人的陪伴及關懷是無可取代的。
3. 採取舒適的臥位，只要您覺得舒服的姿勢即可。
4. 提供傷口固定支托減少傷口疼痛。
5. 翻身或活動時需避免管路的拉扯。
6. 您可使用深呼吸(肩膀放輕鬆，由鼻緩慢吸氣，使腹部膨出吸到飽後，閉氣三秒鐘，嘴唇成圓唇形緩慢的將氣吐出)方式來放鬆肌肉。
7. 您可利用看電視、聊天、閱讀、聽音樂或是做一些自己有興趣的事情來分散注意力。
8. 您可依護理人員指導之按摩技巧，改善水腫所造成的疼痛。
9. 若有任何問題，請電洽：電話(07)8036783~轉各病房分機。

病房	9A	9B	9C	8A	8B	7A	7B	6A	6B	5B
分機	3903	3922	3903	3803	3822	3703	3722	3603	3622	3503

高雄市立小港醫院 關心您的疼痛