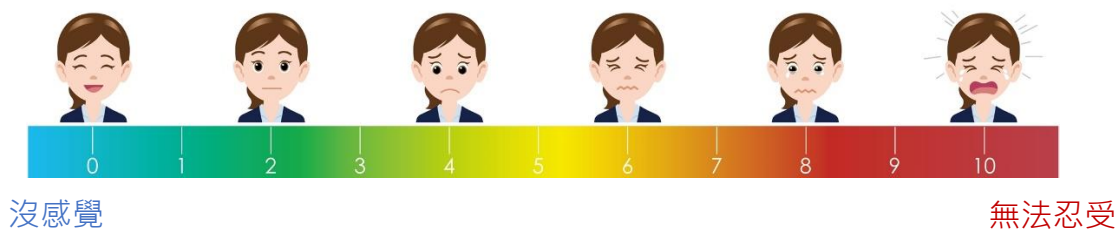


勇敢面對疼痛

臨床藥事科 羅婷藥師

認識疼痛：

疼痛是一種較為主觀的症狀表達，一般在說明時大多會詢問 0~10 分感覺有多痛，這是身體發出的警訊，不應該被忽視，可能代表肌肉、組織或骨骼的損傷，甚至是疾病的蔓延，除了透過分數向醫師表達，也應該要盡可能敘述「哪裡疼痛？」、「感覺像是哪一種疼痛呢？感覺是酸、麻、脹等等的哪一種」、「什麼時候開始痛的？」、「持續還是多久痛一次？」、「有沒有影響那些日常生活，工作或是睡眠」。



(圖片來源：醫院衛教資料)

疼痛會因為原因或部位分成很多種，如感冒引起的喉嚨疼痛、運動後的肌肉酸痛、頭痛、手術後疼痛、癌症的疼痛、藥物不良反應的疼痛及關節的刺激痛等，因此治療方式也會因成因及部位有所區分，需經過專業人員的評估才得以提出較好的治療計畫及建議，以下針對常見的方式做初步的介紹。

常見治療方式：

1. 非藥物治療：

- (1) **物理性的治療**：須由專業醫事人員評估及建議，通常會建議活動方式的調整、適當的休息、姿勢的訓練等，可能搭配經皮神經電刺激器、針灸或低周波治療等方式緩解。
→ 再次提醒：疼痛不一定只能休息，調整姿勢也能舒緩痠痛，偶爾也需要搭配適當的肌肉訓練，但過度訓練也可能造成二度傷害，因次相關的計畫都是需要經由專業人員評估。
- (2) **心理放鬆技巧**：如為慢性疼痛，可藉由呼吸運動、生物回饋治療及正念減壓等方式，舒緩自己對於疼痛的刺激。
- (3) **基本居家疼痛緩解**：一般常見的運動傷害，可以先藉由熱敷促進血液循環，24 小時過後，可以藉由冷敷，舒緩肌肉發炎及紅腫。

2. 藥物治療：

- (1) **NSAIDs 消炎止痛藥**(非類固醇抗發炎藥物)：
特別須留意自己的藥物過敏史及身體狀況，如有過敏經驗、容易胃潰瘍及腎臟功能不佳的病人，務必在就診時告知醫師，這類的藥物又有分兩種治療途徑，醫師會依照病人的狀況、疼痛部位及嚴重程度做評估。
- (2) **Acetaminophen 類止痛藥**：
為市面上常見的感冒藥物及止痛藥物會使用的成分，大部分人提到的為普拿疼，

有低劑量及高劑量，也有單一成分及含有肌肉鬆弛劑的複方，須特別留意，一般如若醫囑為疼痛的時候吃，建議 4 小時吃一顆(通常劑量為 500mg/顆)，大部分 30 分鐘後可以感受的疼痛的緩解，如服用 2-3 天均未緩解，應就醫告知醫師，不得自行增加劑量，如服用為含有肌肉鬆弛複方藥物，建議服藥完不要從事激烈活動或勞動較強的工作。

(3) 其他消腫的藥物：

如為感冒引起的喉嚨疼痛，通常會開立消腫的藥物，應依醫囑服用。

(4) 其他：

如為神經性疼痛，應依醫囑於飯前服用軟便或止吐等藥物。

癌症後及術後的疼痛，醫師會評估情況給予鴉片類藥物，常見副作用有頭暈、噁心及便秘等，依醫囑服用並搭配心理放鬆技巧非常重要。

3. 醫療器材的輔助：

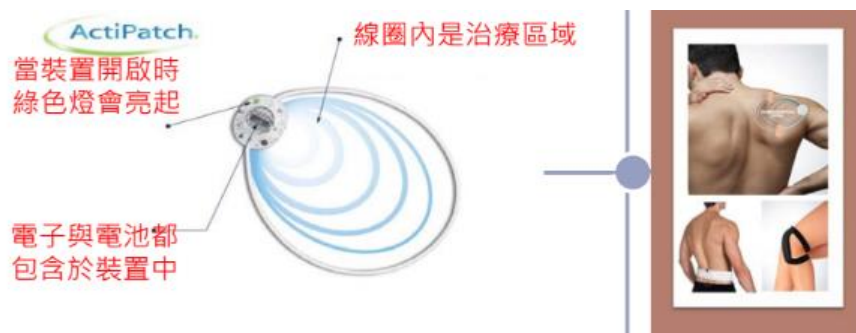
隨著科技越發進步，除了物理治療的多項儀器輔助，為了病患的便利性、減少侵入性治療及減少藥物的使用，漸漸發展出一些可以居家使用的輔助治療醫療器材，如家用低週波治療等，本院經評估過後新進「ActiPatch 安疼舒痛環」，期能輔助本院病患舒緩疼痛，該品項可適用於急慢性的疼痛，可搭配不同配件固定於頸部、肩膀、髖部、下背部及膝蓋。



經衛生福利部許可的適應症為幫助減少與肌肉骨骼或神經系統相關疾病的疼痛，於全球約 44,000 例的研究中，顯示於肌肉和關節疼痛、拉傷、扭傷、關節炎、纖維肌痛等多種疼痛，多數個案連續使用 3-4 天有改善效果，持續使用 3 個月後降低約 6 成以上的疼痛感。

建議用法：

將環狀區域固定於疼痛部位，每天使用 8-24 小時，觀察一週緩解效果，持續使用對慢性疼痛效果較佳。



(圖片來源：藥廠產品介紹資料)

不建議使用的族群：孕婦、配戴心律調節器、植入式心律除顫器、或其他電子醫療器材的病人。

該品項尚未納入健保給付，目前為自費項目，有區分不中斷使用一週及具備開關的可使用 720 小時(約 3 個月)，如有需求得於本院就診時詢問醫師評估。

疼痛何時應再次就醫：

1. 服藥後，症狀均未緩解。
2. 疼痛症狀漸趨嚴重及部位擴散，出現其他功能性喪失的情況，如肌肉無力等等。
3. 用藥副作用無法接受的時候。

參考資料：

1. 中國醫藥大學附設醫院—疼痛該如何表達。
2. 內湖國泰診所—認識常用的止痛退燒藥物。
3. 亞洲大學附設醫院—病患衛教資料參考。
4. 醫療器材仿單及產品介紹。