

第七章 疼痛衛教單張建議（範例）

7.1 護理指導訊息（護理人員篇）

在癌症疼痛治療中，醫護人員必須讓病人及家屬有正確的觀念，同時讓病人瞭解持續服藥的重要性，並介紹止痛藥物的副作用及預防方法，疼痛才會控制的更好¹。而衛教內容因人而異，最好能提供書面資料，且內容應包括以下訊息^{1,2}：

- (1) 提供癌症疼痛的正確觀念³：
 - 不是每位癌症病人均會經歷明顯的疼痛，但疼痛不該被認為是得到癌症的必然後果，因而忽略了疼痛控制的重要性，且疼痛的加劇也並不代表死亡的接近。
 - 大部份的癌症疼痛均可受到充分控制，至少也能得到部份緩解；很多癌症病人均過著積極、有意義的生活。
- (2) 疼痛評估⁴：指導疼痛評估的方式，且須持續評估，並登錄於疼痛記錄表（詳見附錄二）。
- (3) 提供止痛藥物相關知識⁵：包括名稱、用途、使用方法、及副作用等。
- (4) 指導按時服用藥物⁵：
 - 不論疼痛是否正在發生，按時間使用止痛藥物才能預防疼痛再發生，劑量也須定期依病情進展而調整；若疼痛強度改變或出現新的疼痛，請主動告知醫師。
 - 當發生突發性疼痛時，須使用醫師開立，視需要使用（PRN）之止痛藥物。
- (5) 止痛藥物常見之副作用及處理⁵
 - 便秘是強效性類鴉片藥物的常見副作用，病人可依醫師指示服用緩瀉劑或是末梢性 μ 型類鴉片受體拮抗劑（PAMORAs），同時應注重運動及飲食以減緩此副作用。
 - 若呼吸變慢（小於 10 次 / 分鐘），而且伴隨有呼吸困難、嗜睡、意識狀態改變等情形，請通知醫護人員；若在家中發生，請立即返院求治。
 - 類鴉片止痛藥物是用來減輕疼痛，藥物的使用及劑量的增加與否視疼痛的程度而定，不代表癌症已進入末期。

- (6) 心理情緒支持⁶：讓家屬知道病人疼痛帶來的情緒反應是正常的，也是治療疼痛的一部份；提供病人與家屬情緒支持，說明疼痛治療計畫及預期的止痛效果，並表達會盡量協助改善其疼痛問題。
- (7) 其他疼痛控制方法⁶：包括物理治療（如治療性按摩）、放鬆技巧、正念減壓等，並鼓勵病人培養個人嗜好及正面思考法；病人亦應得知其他較具侵入性之疼痛治療方式。
- (8) 返家病人的疼痛控制注意事項⁷：返家時確認主要照顧者對疼痛、藥物使用、以及副作用能正確處理；住院期間，醫護人員應監測服藥時間及頻率，不過一旦病人返家即有可能擔心長期使用會導致副作用而不按時用藥。

7.2 衛教單張 (病人篇)

以下衛教單張 (病人篇) 介紹有關癌症疼痛的重要資訊，醫護人員若有需要可自行影印提供病人及其家屬閱讀。然而，衛教單張的提供並不能取代面對面的病人教育及口頭的護理指導。

本衛教單張內容為您介紹有關癌症疼痛的重要資訊，包括：

- 認識癌症疼痛及正確藥物使用方式；
- 疼痛是可以有效受到控制的；
- 如何測量您的疼痛及如何詳細記錄；
- 疼痛治療需要您的參與、配合，請您提供醫療人員正確資訊；
- 如有任何疑問，請隨時向醫護人員求助。

7.2.1 癌症疼痛

癌症病人可能因腫瘤壓迫、阻塞、轉移等因素引起疼痛反應。面對疾病所產生的心理情緒、社會文化、以及靈性等複雜因素，可能會加重疼痛的感覺。

7.2.2 止痛原則

止痛原則是提供持續且有效之止痛藥來增進您的生活品質，並將副作用降至最低。醫生會依據您疼痛的強度、部位、與性質，漸進性的調整適合您的止痛劑及輔助性藥物。口服劑型的止痛劑為優先選擇，並且要持續且規律的服藥，才能維持血中藥物濃度，達到良好的止痛效果。

7.2.3 常見的止痛藥種類

- (1) 非類鴉片止痛藥物：常見為 acetaminophen，及非類固醇消炎藥物如 celecoxib、naproxen，治療輕度癌症疼痛及骨骼疼痛效果較佳。
- (2) 弱效性類鴉片止痛藥物：如 codeine、tramadol，可緩解輕度到中度癌症疼痛。
- (3) 強效性類鴉片止痛藥物：治療中度至重度癌症疼痛，首選藥物為 morphine，或視病人需求轉換相等 morphine 劑量之 fentanyl 止痛貼片，另外也有經黏膜吸收的 fentanyl 藥物。
- (4) 輔助性藥物：包括抗憂鬱劑、抗癲癇劑等，本身雖不能止痛，但可以增加上列藥物的療效。

7.2.4 止痛藥常見副作用與處理

- (1) 腸胃道出血：部分非類鴉片止痛藥物容易有腸胃道出血情形，可配合胃藥使用。
- (2) 便秘：可多增加活動，補充水分、多攝取高纖維之蔬果，很可能仍需要藥物治療如緩瀉劑或末梢性 μ 型類鴉片受體拮抗劑 (PAMORAs) 的介入。
- (3) 噁心與嘔吐：通常發生於服用類鴉片止痛藥物初期，但症狀不會持續太久，可配合止吐劑服用。
- (4) 嗜睡、呼吸變慢：先暫停使用下一個劑量，並觀察症狀變化；若持續太久，請盡快返診。

- (5) 心理依賴性：依醫囑正確使用藥物，並留意和記錄用藥與疼痛情形，有助防止藥物成癮。
- (6) 過敏反應：少數人可能會發生皮膚搔癢與紅疹，可使用抗組織胺類藥物改善症狀。

7.2.5 居家生活注意事項

- (1) 請按時服藥，勿自行停藥或增加劑量。
- (2) 建議每日用簡單的工具測量疼痛，並詳細記錄自己的疼痛性質、部位、頻率、用藥情況等，在回診時與醫師溝通，調整最合適您的治療方式。
- (3) 使用止痛藥物期間若有出現嚴重噁心嘔吐、嗜睡、呼吸抑制（小於 10 次 / 分鐘）、或超過 3 天以上未排便等情況，症狀如果持續未改善就請立即就醫。
- (4) 可合併其他非藥物處置方式，如放鬆技巧、音樂治療、看電視、冥想、聊天等分散注意力的方式來緩解疼痛。
- (5) 止痛藥物 fentanyl 經皮貼片使用記錄：請依各醫院使用說明填寫記錄表，並於回診時攜帶所使用過之貼片及記錄表就診。

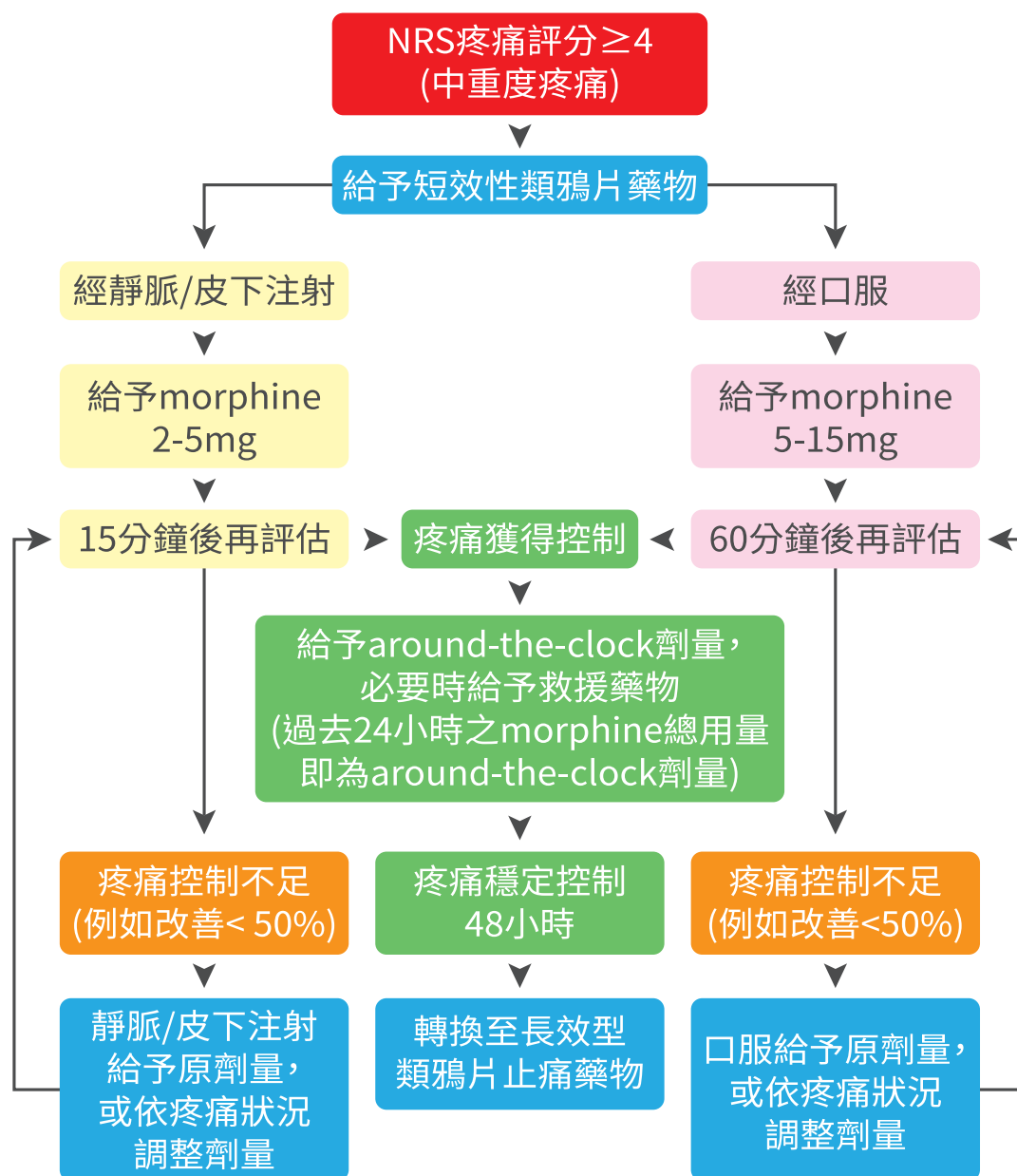
最後，請記住，您的疼痛是可以受到控制的！

參考文獻

1. Adam R, Bond C, Murchie P. Educational interventions for cancer pain. A systematic review of systematic reviews with nested narrative review of randomized controlled trials. *Patient Educ Couns* 2015; 98:269-82.
2. Lovell MR, Luckett T, Boyle FM, et al. Patient education, coaching, and self-management for cancer pain. *J Clin Oncol* 2014; 32:1712-20.
3. Shen WC, Chen JS, Shao YY, et al. Impact of Undertreatment of Cancer Pain With Analgesic Drugs on Patient Outcomes: A Nationwide Survey of Outpatient Cancer Patient Care in Taiwan. *J Pain Symptom Manage* 2017; 54:55-65.
4. Brant JM, Eaton LH, Irwin MM. Cancer-Related Pain: Assessment and Management With Putting Evidence Into Practice Interventions. *Clin J Oncol Nurs* 2017; 21(3 Suppl):4-7.
5. Hu WY, Chen WY, Lo SF, et al. Clinical Practice Guideline on Pain Control in Adult Cancer Patients. *J Oncol Nurs* 2011; 11:87-127.
6. Syrjala KL, Jensen MP, Mendoza ME, et al. Psychological and behavioral approaches to cancer pain management. *J Clin Oncol* 2014; 32:1703-11.
7. Smyth JA, Dempster M, Warwick I, et al. A Systematic Review of the Patient- and Carer-Related Factors Affecting the Experience of Pain for Advanced Cancer Patients Cared for at Home. *J Pain Symptom Manage* 2018; 55:496-507.

附錄一 未使用過類鴉片藥物病人以短效型 morphine 展開起始治療之範例

未使用過類鴉片藥物病人以短效型 morphine 展開起始治療之範例*：



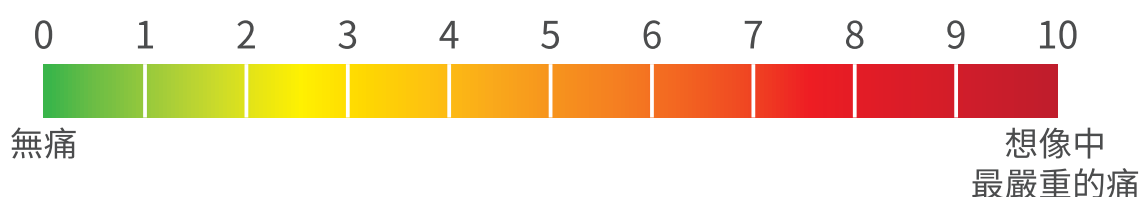
* 改編自 NCCN 成人癌症疼痛指引 1.2018 版：
National Comprehensive Cancer Network (NCCN).
NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology:
Adult Cancer Pain, Version 1.2018. 2018.

附錄二 疼痛評估工具

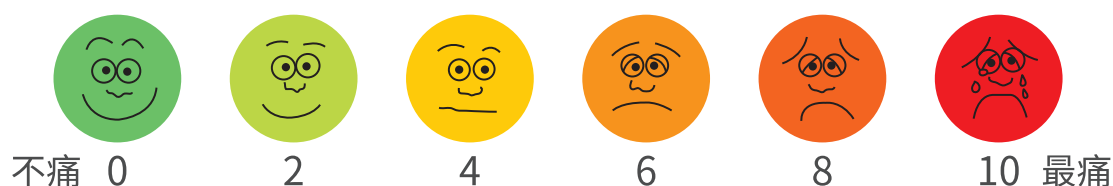
您每日可用簡單的工具測量，記錄您疼痛的變化，有下列 2 種方法：

(1) 數字法*：0 代表不痛，10 代表最痛。

在紀錄表上劃線，記錄今天的痛是幾分；也可以直接記錄分數，疼痛分數不一定是整數的。



(2) 表情臉譜法*：笑臉代表不痛、哭臉代表最痛。



* 意識不清或氣管插管病人另有非言語疼痛量表 (non-verbal pain scale, NVPS) 可供疼痛評估，故不適用上述量表。

您可以每天記錄日常疼痛紀錄表，搭配這些資料有助醫師為您調整最適合您的止痛藥物。

監田實隆

[illegible]

日常疼痛記錄表

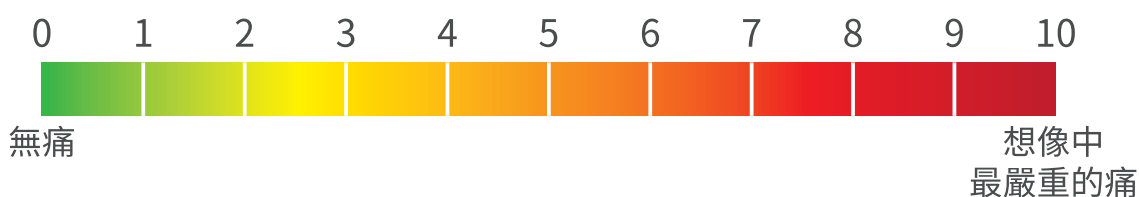
日期	時間	疼痛分數	藥物及劑量	其他方法	止痛藥物副作用
(例)02/22	9 pm	4	早上：釋通緩釋錠 8 mg 下午：嗎啡 10 mg 一劑	做按摩	便秘

我要如何描述我的疼痛程度？

請將疼痛情形盡快告知您的醫師或護理師，不要等到下次約診時間！您的醫師需要知道的是：

- (1) 您所得到的疼痛緩解有多少？
- (2) 疼痛解除的時間有多長？
- (3) 任何發生或未發生的副作用，特別是昏沉。
- (4) 疼痛對您的日常活動（如睡眠、工作、飲食、或生活等）之影響程度。

對於您的疼痛程度愈瞭解，將可幫助您的醫師決定如何治療疼痛。您可依照以下的疼痛量表來對您所感到的疼痛進行分級：



您可用 0 至 10 的數字來評估自己的疼痛，數字越大，所代表的疼痛程度就越嚴重。

例如 0 是完全不痛，10 表示您所能想像最嚴重的疼痛。

您也可以使用下列疼痛評估量表來回答以下問題：

- (1) 您的疼痛，最嚴重時是如何？
- (2) 大部份的時候，您的疼痛有多嚴重？
- (3) 輕微的時候，您的疼痛程度為何？
- (4) 您的疼痛隨著治療，有什麼樣的變化？

疼痛評估量表（不足使用時，您可自行影印）

日常疼痛記錄表（不足使用時，您可自行影印）

請記住，您的疼痛是可以受到控制的！這些資料有助醫師為您設計療程，希望您能每天記錄。

附錄三 醫療照護資源及醫學期刊網站

醫學資料庫

US National Library of Medicine

<http://www.nlm.nih.gov/>

Cochrane Library

<http://www.cochranelibrary.com/>

Guidelines International Network

<https://www.g-i-n.net/home>

醫學會

台灣癌症安寧緩和醫學會

<https://www.wecare.org.tw/>

台灣疼痛醫學會

<http://www.pain.org.tw/>

中華民國癌症醫學會

<http://www.taiwanoncologysociety.org.tw/>

中華民國血液病學會

<http://www.hematology.org.tw/web2/>

台灣麻醉醫學會

<https://www.anesth.org.tw/>

台灣腫瘤護理學會

<http://www.onst.org.tw/>

American College of Physicians-American Society of Internal Medicine

<https://www.acponline.org/>

American College of Surgeons

<https://www.facs.org/>

American Medical Association

<https://www.ama-assn.org/>

American Society of Clinical Oncology

<https://www.asco.org/>

American Society of Hematology

<http://www.hematology.org/>

American Cancer Society

<https://www.cancer.org/>

European Society for Medical Oncology

<http://www.esmo.org/>

Association of European Cancer Leagues

<https://www.europeancancerleagues.org/>

Cancer Research UK

<https://www.cancerresearchuk.org/>

World Cancer Congress

<https://www.worldcancercongress.org/>

基金會 / 財團法人

中華民國 (台灣) 安寧照顧基金會

<http://www.hospice.org.tw/2009/chinese/index.php>

台灣癌症基金會

<https://www.canceraway.org.tw/>

中華民國婦癌基金會

<http://www.femalecancer.org.tw/>

台灣疼痛治療資訊網

<http://www.pain-manage.org.tw/>

台灣癌症臨床研究發展基金會

<http://www.tccf.org.tw/>

中華民國兒童癌症基金會

<http://www.ccfroc.org.tw/>

國家衛生研究院癌症研究所

http://www.nhri.org.tw/NHRI_WEB/nhriw2001Action.do?status=Show_Data&uid=CA&mid=20081126544654820000&n_mk=0

US National Comprehensive Cancer Network

<https://www.nccn.org/>

醫學資訊相關網站

華人癌症資訊網

<https://www.totalcare.org.tw/>

衛生福利部食品藥物管理署西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢

<https://www.fda.gov.tw/mlms/H0001.aspx>

Medscape

<http://www.medscape.com/>

WebMD

<https://www.webmd.com/default.htm>

RxList

<https://www.rxlist.com/script/main/hp.asp>

US Office of Disease Prevention and Health Promotion

<https://health.gov/>

癌症疼痛相關資源

腫瘤護理雜誌：成人癌症疼痛臨床照護指引

<http://www.hc.mmh.org.tw/cancer/> 癌症中心網路捷徑 _
護理規範 %5C 腫瘤護理學會照護指引 %5C 成人癌症疼痛 .pdf

國家衛生研究院：癌症疼痛處理指引

http://www.nhri.org.tw/NHRI_ADM/userfiles/file/tcog/pain.pdf

台灣癌症基金會癌症 e 學苑：止痛藥好多類，如何有效解決癌症疼痛？

<https://elearning.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=2670>

台灣癌症基金會：疼痛的照護

<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=1533>

台灣癌症防治網：如何處理癌症疼痛？

<http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=3086>

和信治癌中心醫院：疼痛

<http://www.kfsyscc.org/cancer/cancer-treatment/pain/>

癌症希望基金會：我該怎麼說出來～癌症疼痛的照顧

<https://www.ecancer.org.tw/uploadfile/HandBook/2017/20170724/20170724022218267.pdf>

American Cancer Society: Cancer Pain

<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/pain.html>

Cancer Pain Research Consortium: Managing Cancer Pain

<https://www.cancerpainresearchconsortium.org/assets/cancer%20pain%20guide%202016.pdf>

附錄四 Cancer Pain Guideline Glossary

2-step analgesic ladder	止痛二階梯
4-step analgesic ladder	止痛四階梯
abuse-deterrent formulations (ADFs)	防範濫用的藥物劑型
acetaminophen	乙醯胺酚
acute confusion	急性意識混亂
acute ileus	急性腸阻塞
acute pain	急性疼痛
addiction	心理依賴性 / 成癮性
adjuvant(s)	輔助性藥物
adjuvant therapy	輔助性療法
allodynia	觸摸痛
American Society for Pain Management Nursing (ASPMN)	美國疼痛照護護理學會
antagonist	拮抗型 (類鴉片藥物)
anticholinergic	抗膽鹼作用
anticipatory analgesia	預期性疼痛預防
anticonvulsants	抗癲癇劑
antidepressants	抗憂鬱劑
arachidonic acid pathway	花生四烯酸途徑
around-the-clock	長效日夜連續劑型
aspirin	阿斯匹靈
Association for Palliative Medicine of Great Britain and Ireland (APM)	大不列顛與愛爾蘭緩和醫療協會
atlantoaxial destruction and odontoid fracture	寰椎或樞椎破壞與齒狀骨折
background pain	背景疼痛
bioavailability	生體可用率
biofeedback	生物回饋
biopsy	切片
bisphosphonates	雙磷酸鹽
bone-modifying agents	骨修飾劑
breakthrough cancer pain	突發性癌症疼痛
breakthrough pain	突發性疼痛
bulk-forming laxatives	糞便成形劑
burning pain	灼痛

cachexia	惡體質
cancer pain	癌症疼痛
cannabinoids	大麻素
cardiomyopathy	心肌病變
cauda equina compression	馬尾神經壓迫
ceiling effect	天花板效應
cervical cordotomy	頸椎側索截斷術
chronic pain syndromes	慢性疼痛症候群
clivus syndrome	枕骨斜坡症候群
codeine	可待因
cognitive-behavioral therapy (CBT)	認知行為治療
colitis	結腸炎
colony-stimulating factors	血球生長激素
compliance	醫囑遵從性 / 用藥遵從性
compression syndrome	壓迫症候群
condyle syndrome	枕骨髁症候群
corticosteroids	皮質類固醇
cramping pain	絞痛
cranial neuropathy	腦神經病變
creatinine clearance (CrCl)	肌酸酐清除率
cross-tolerance	交叉耐藥性
cyclooxygenase (COX)	環氧合酶
dependence	生理依賴性
diathermy	透熱療法
distraction	分散注意力
dose sparing	劑量減量
drug abuse	藥物濫用
dull pain	悶痛
dysesthesia	不悅異常感
end of dose failure	前次劑量衰竭
ephaptic	神經元間的接觸 (所致)
epidural (infusion)	硬膜外輸注
esophagitis	食道炎
estimated glomerular filtration rate (eGFR)	估計腎絲球過濾率
European Association for Palliative Care (EAPC)	歐洲緩和醫療照護協會

extended release (ER)	緩釋型 (劑型)
Faces Pain Scale (FPS)	臉譜疼痛量表
fecal impaction	糞便嵌塞
fentanyl buccal soluble film (FBSF)	fentanyl 口頰溶片
fentanyl buccal tablets (FBT)	fentanyl 口頰錠
first-pass effect	首渡效應
first-pass elimination	首渡排除
full agonist	完全促效型 (類鴉片藥物)
glucuronidation	尿甘酸化
guided imagery	引導式心像觀想法
hepatic distention syndrome	肝腫脹症候群
hypalgesia	痛覺遲鈍
hyperalgesia	痛覺敏感
hypnosis	催眠
immediate release (IR)	立即釋放型 (劑型)
implantable intrathecal drug delivery system	植入式椎管內止痛藥物注射系統
incident	受誘發
incident pain	誘發性疼痛
inflammatory pain	發炎性疼痛
interference current therapy (IFC)	干擾電流療法
interleukin	介白素
International Association for the Study of Pain (IASP)	國際疼痛研究學會
intramuscular (injection, IM)	肌肉注射
intrathecal (infusion)	椎管內輸注
intravenous (injection, IV)	靜脈注射
invasive procedure(s)	侵入性處置
jugular foramen syndrome	頸靜脈孔症候群
kidney failure	腎衰竭
liver cirrhosis	肝硬化
long-acting (LA)	長效型 (劑型)
long bone	長骨
lumbar puncture	脊椎穿刺
lumbar sympathetic ganglion block	腰交感神經節阻斷術
maintenance	維持劑量
matrix	基質型 (貼片) 系統

middle cranial fossa syndrome	顱內窩小孔症候群
mindfulness-based stress reduction	正念減壓
mixed agonist-antagonist	促效 - 拮抗混合型 (類鴉片藥物)
monoamine oxidase inhibitors (MAOIs)	單胺氧化酶抑制劑
morphine	嗎啡
mucositis	黏膜炎
myoclonus	肌躍症
myofascial pain syndrome	肌筋膜痛症候群
myopathy	肌肉病變
National Comprehensive Cancer Network (NCCN)	美國國家綜合癌症網絡
neurolytic celiac plexus block	腹腔神經叢溶解術
neurolytic agents	神經破壞劑
neuropathic pain	神經病變性疼痛
N-methyl-D-aspartate (NMDA) antagonists	NMDA 受體拮抗劑
N-methyl-D-aspartate (NMDA) glutamate receptors	NMDA 谷氨酸受體
non-opioid analgesics/non-opioids	非類鴉片止痛藥物 / 非類鴉片藥物
non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)	非類固醇消炎藥物
non-verbal pain scale (NVPS)	非言語疼痛量表
Numeric Rating Scale (NRS)	數字評定量表
obtundation	反應遲鈍
opioid-naïve	初次使用類鴉片藥物 (的病人)
opioid receptor	類鴉片受體
opioids	類鴉片藥物
opioid switch	類鴉片藥物轉換
orbital syndrome	眼眶症候群
opioid-tolerant	對類鴉片藥物有耐受性 (的病人)
osteoblastic metastasis	骨性骨轉移
osteoclast inhibitors	蝕骨細胞抑制劑

osteolytic metastasis	蝕骨性骨轉移
pain syndromes	疼痛症候群
paracentesis	腹腔穿刺術
parasellar syndrome	副蝶鞍症候群
paresthesia	感覺異常
partial agonist	部分促效型 (類鴉片藥物)
patient-controlled analgesia (PCA)	病人自控式止痛
peripheral neuropathy	周邊神經病變
persistent pain	持續性疼痛
pharyngitis	咽喉炎
phospholipase A2	磷脂酶 A2
physical therapist	物理治療師
pleurodesis	肋膜粘合
plexopathy	神經叢病變
potency	效價
proctitis	直腸炎
progressive muscle relaxation	漸進式肌肉鬆弛法
pro re nata (prn)	視需要給予 / 使用
pseudoaddiction	偽成癮
psyllium	洋車前子
pure agonist	純促效劑
rapid onset (RO)	超速效型 (劑型)
rapid-onset opioids (ROOs)	超速效型類鴉片藥物
referred pain	轉移痛
rescue dose	救援劑量
rescue medication	救援用藥
reservoir	儲藥型 (貼片) 系統
rigidity	僵直
rostral retroperitoneal syndrome	上腹膜後腔症候群
sedatives	鎮靜劑
selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)	選擇性血清素再回收抑制劑
serotonin norepinephrine reuptake inhibitors (SNRIs)	血清素 - 正腎上腺素再回收抑制劑
serotonin syndrome	血清素症候群
sharp pain	銳痛
shock-like pain	電擊痛

skeletal-related events	骨骼相關事件
sodium channel	鈉離子通道
somatic pain	體感性疼痛
spasticity	痙攣
sphenoid sinus	蝶竇
spinal neuropathy	脊神經根病變
spontaneous	自發
stabbing pain	刀刺痛
starting dose	起始劑量
strong opioids	強效性類鴉片藥物
subcutaneous (injection, SC)	皮下注射
superior hypogastric block	上下腹神經阻斷術
symptom clusters	叢發症狀
Taiwan Food and Drug Administration (TFDA)	台灣食品藥物管理署
thoracentesis	胸腔穿刺術
throbbing pain	搏動性痛
tingling pain	刺痛
titration	調整劑量
tolerability	耐受性
tolerance	耐藥性
transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS)	經皮神經電刺激
tricyclic antidepressants (TCAs)	三環類抗憂鬱劑
trigger point	激痛點
urinary retention	尿液滯留
US Food and Drug Administration (US FDA)	美國食品藥物管理局
vein puncture	靜脈穿刺
visceral pain	內臟性疼痛
weak opioids	弱效性類鴉片藥物
WHO 3-step analgesic ladder	WHO 止痛三階梯
withdrawal syndrome	戒斷症候群
World Health Organization (WHO)	世界衛生組織

註：藥名統一以英文公定名呈現。