

肌肉疼痛（肌痛）



肌肉疼痛，也称为肌痛，可发生在您身体的特定部位，或遍布全身。这些疼痛的感觉可能各不相同，包括深部痛、持续疼痛、隐痛以及不规则出现的刺痛。它可能与关节疼痛并存，很难区分。像[关节疼痛](#)一样，肌肉疼痛可能是由于非癌症原因（例如扭伤或损伤）引起的，但也可能是由于癌症及其治疗引起的。

肌肉疼痛会导致疲劳，影响一个人进行日常活动的 ability。如果您出现任何肌肉疼痛的症状，请务必通知您的医生或护士，以便及时处理，将不适感和对您生活的影响降到最低。

肌肉疼痛的原因

- 发生在肌肉内或压迫肌肉的癌症
- 导致白血球过多的癌症
- 某些化疗药物（例如，多西他赛、紫杉醇、长春新碱）
- 激素疗法药物（例如，来曲唑、他莫昔芬）
- 靶向治疗药物（例如，赫赛汀）
- 免疫疗法药物（例如，派姆单抗、纳武单抗）
- 放射治疗

- 其他药物（例如， 白细胞生长因子、双膦酸盐如唑来膦酸、胆固醇药物如辛伐他汀）
- 与癌症及其治疗无关的因素（例如， 纤维肌痛、感染、运动导致的肌肉过度使用、意外导致的肌肉损伤）

您需要注意什么

肌肉疼痛的持续时间和部位可能因人而异。您可能会出现以下症状：

- 无论是否走动，某些肌肉都会痛
- 关节疼痛
- 感觉疲劳
- 心情低落

如何治疗

您的医生将首先通过检查疼痛部位并询问更多有关疼痛的问题来确定肌肉疼痛的原因。单个部位肌肉疼痛的原因和治疗可能与多个部位肌肉疼痛的原因和治疗方式有所不同。如有必要，医生会安排其他检查（例如，X光检查、血液检查）。根据疼痛的原因，您的医生可能会：

- 开一些药物来控制疼痛。这些可能包括扑热息痛和非甾体类消炎药，如用来减轻疼痛的塞来昔布、有助于减轻炎症和肿胀的皮质类固醇、肌肉松弛剂和/或用于感染的抗生素(如有)。
- 将您转介给康复专家、物理治疗师或职业治疗师，他们可能会向您推荐药物、针灸、按摩、运动或辅助工具，帮助您应对肌肉疼痛。

您可以做什么

以下是一些小贴士，可帮助您更好地应对可能出现的肌肉疼痛：

✓	✗
<ul style="list-style-type: none"> ● 遵医嘱服药 ● 充分休息，并合理规划活动，中间穿插休息时间 ● 热敷或冷敷可以帮助减轻疼痛部位的不适。用毛巾盖住敷垫后再敷在皮肤上。不要长时间连续使用（建议每次5至10分钟，每天4至5次） ● 如果安全的话，尽量多做有氧运动、柔韧性和力量练习，因为这些可能有助于减轻肌肉疼痛，保持身体机能 	<ul style="list-style-type: none"> ● 若没有医生许可，不要自行停止服药 ● 若没有医生许可，不要从事剧烈的体力活动，例如，搬重物、到健身房举重 ● 不要在裸露的皮肤上放置热垫或冷垫，因为这可能会引起刺激或烧伤

<ul style="list-style-type: none"> ● 洗个热水澡。有些人觉得这会让自己舒服一些 ● 利用放松技巧（例如，冥想）或业余爱好来分散对疼痛的注意力。可以尝试阅读、听音乐和看电视 ● 尝试轻柔地按摩患处 	
--	--

何时联络您的癌症护理团队

一旦出现以下可能表明**病情恶化或出现并发症**的症状，请立即联络您的医生或护士：

- 服用了药物和采取了上文描述的温和措施之后，仍然有持续的中度至重度肌肉疼痛或日常活动困难
- 身体任何部位发红、发热或疼痛加剧，或出现可能表明感染的发烧或发冷症状
- **出现背痛或背痛加剧**，并伴有以下症状：
 - 下半身**虚弱或麻木**
 - **腰部或胸部疼痛**
 - **大小便失禁**

上述症状可能表明出现脊髓受压的状况，需要立即**到急诊室紧急就医**：请尽快前往最近的医院。延误治疗可能导致长期残障问题。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（Cancer Education and Information Services）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION

