

癌症疼痛



疼痛是一种不愉快的感觉和体验，它是由任何身体组织或神经的损伤引起的。虽然看起来很普遍，但并非是每个癌症患者都会经历疼痛。即使您感觉疼痛，但是也要知道所有的疼痛都可以治疗，而且大部分疼痛都是可以控制的。如果不及时治疗，疼痛会导致其他令人困扰的问题，例如失眠、抑郁、疲倦和难以进行日常活动。由于无法控制的疼痛会使癌症及其治疗更加困难，因此如果您正在经历任何疼痛，应及早告知医生或护士。

癌症疼痛的原因

- **癌症对身体组织或神经的直接影响**
- 用于诊断癌症和确定癌症治疗效果的**医学检查**（例如，骨髓检查、活组织检查）可能会在进行检查的部位引起一些不适。
- **癌症治疗**
 - **手术**。在手术部位有疼痛是正常的。这种类型的疼痛通常在伤口愈合后就会消失。但是，由于手术会留下疤痕，有些人甚至在伤口愈合后仍会感到疼痛。
 - **化疗、激素疗法**。某些化疗药物（例如，奥沙利铂、紫杉醇）会导致手指或脚趾疼痛和麻木（请参阅[周围神经病变](#)），这些症状通常在治疗结

束后消失。但是，在某些情况下，这种副作用可能需要长期管理。激素疗法有时可能会引起[关节疼痛](#)和[肌肉疼痛](#)。

- **放射治疗。**根据辐射剂量和区域的不同，疼痛是可能的副作用之一。例如，对头部和颈部的辐射会导致口腔溃疡，这可能会很痛苦。同样，这将在治疗结束后得到改善。

癌症患者也会经历与癌症或癌症治疗没有直接联系的疼痛（例如，关节炎或偏头痛引起的疼痛）。有时，非身体上的压力，如焦虑或其他情绪上的压力，甚至社交或工作上的问题，都会让您的疼痛感加重。这意味着管理这些压力和治疗疼痛的物理原因是同样重要的，这样您就可以更好地应对疼痛。

您需要注意什么

疼痛的原因和程度因人而异。您可能会出现以下症状：

- 身体某些部位出现疼痛
- 由于疼痛而无法进行正常活动
- 疼痛引起的疲劳和/或情绪低落

如何治疗

由于疼痛的治疗取决于其原因，因此您的医生会向您询问有关疼痛的更多问题（例如，疼痛何时出现、程度如何）并进行身体检查以找出造成疼痛的原因。如有需要，您的医生可能会建议您做进一步的检查（例如，X光检查）。根据您的病情和疼痛的原因，您的医生可能会：

- **尽可能治疗潜在的病因。**如果肿瘤直接引起疼痛，使用化疗或放疗等抗癌治疗可以缩小肿瘤，帮助减轻疼痛。
- **服用缓解疼痛的药物。**这可能包括止痛药（例如，扑热息痛、阿片类药物如曲马多、吗啡等）或其他药物（例如，帮助减少炎症的皮质类固醇、用于肌肉疼痛的肌肉松弛药以及用于[周围神经病变的神经稳定药物](#)等）。
- **使用其他方法缓解疼痛。**在某些情况下，向疼痛的神经（神经阻滞）注射药物或进行强化疼痛骨骼的手术（椎体成形术、后凸成形术）可能也有帮助。
- **转介其他医疗保健专业人员以帮助治疗疼痛或其并发症。**这些人员可能包括进一步控制疼痛的慈怀疗护专家，或者其他医疗保健专业人员（例如，社会工作者、心理医生、物理治疗师等）来帮助您更好地应对日常生活中的疼痛。

您可以做什么

成功进行疼痛管理的第一步是，一旦您感到疼痛，就立即通知您的医生或护士。与医疗团队一起预防或治疗疼痛时，可以采取以下进一步措施：

✓	✗
记录您的疼痛详情	

<ul style="list-style-type: none"> ● 记录下您的疼痛详情有助于您向医生或护士描述疼痛。当您的医疗团队更好地了解您的疼痛时，就可以更好地管理您的疼痛。 ● 您需要记录的内容包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 哪个部位疼痛？ ○ 是什么样的痛感？例如，灼烧感、刺痛 ○ 什么时候开始痛的？ ○ 什么能使疼痛减轻或加重？ ○ 疼痛会干扰任何日常活动吗？ ○ 疼痛有多严重？ 	
<p>遵循您的治疗方案</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 遵医嘱服用药物。 ● 某些药物需要一段时间才能起作用。如果您觉得药物没有效果，请咨询您的医生或护士。 ● 辅导和治疗可以帮助您更好地应对疼痛。务必按照医生或护士的建议向医疗社工和/或治疗师咨询。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不要等到疼痛加剧后才服用止痛药，否则疼痛可能需要更长的时间才能消退。 ● 除非您的医生或护士建议，否则不要停止服用止痛药。
<p>尝试非药物疗法缓解疼痛</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 轻柔地按摩脚、手和前额或在疼痛部位附近，可能有助于减轻该部位的压力和紧绷感。 ● 把注意力从疼痛转移到自己喜欢做的事情上（例如，听音乐、看电视）。 ● 闭上眼睛，在脑海中想象平静、放松的画面（例如，大海、日出）。这可以帮助您摆脱痛苦，减轻焦虑并促进良好的睡眠和休息。 ● 冥想可以帮助放松并减少与疼痛相关的负面情绪。以舒适的姿势，将注意力集中在特定的事物上（例如，重复一个平静的单词或短语，或者关注自己呼吸）。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 某些疗法（例如，针灸）可能不安全，尤其是在您接受抗癌治疗的时候。在尝试任何疗法之前，请务必咨询您的医生。

如果发现自己分心，请尝试将注意力转移回关注的事情上。

- 向您的医生询问其他疗法，例如使用热/冷垫和针灸。虽然它对某些人不适合/不安全，但对另一些人却可能会有效。
- 参加互助小组能与其他患有同样癌症的患者交流。除了缓解可能加剧疼痛的压力和焦虑外，您还可以了解其他人如何处理疼痛。

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：

- 医生建议的治疗无法缓解疼痛
- 疼痛让您难以进食、睡眠或进行正常的日常活动
- 您因服用止痛药而产生副作用
- 出现严重的疼痛
- 出现背痛或严重背痛，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。

要了解更多关于癌症疼痛的信息、治疗疼痛的药物以及关于吗啡的误区，您可以参考“国立癌症中心癌症疼痛及管理：患者、家人和护理人员指南”手册。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

