

一、前言

當一個人持續處在疼痛的狀態時，未獲得妥善處理時，會影響到身體、心靈的健康。所以當你疼痛時，請跟醫護人員反應，醫護人員會協助處理您的疼痛問題，增進舒適，以提昇您的生活品質。

二、清楚表達疼痛

當您疼痛時，將疼痛情況描述越清楚時，有助於疼痛的處理。內容如下：

1. 疼痛的部位。
2. 疼痛的感覺(刺痛、抽痛…)。
3. 疼痛程度(可用 0~10 分描述)。
4. 疼痛持續時間(幾分/幾秒)。
5. 非語言表達：當患者或是小於 3 歲嬰幼兒時經驗到疼痛，又無法用言語表達時，可以觀察是否有以下

情形，如表情痛苦、呼吸喘、呻吟或哭泣無法安撫，肢體僵硬，咬緊牙關等，並反應給醫護人員。

三、緩解疼痛的方法

1. 止痛藥：止痛藥的給藥方法有口服藥、皮膚貼片、皮下注射、靜脈注射、自控式止痛、脊椎內或硬膜外止痛，醫師會依照病情給予適當的止痛藥。

2. 冷、熱敷：適當的冷敷或熱敷，可以緩解疼痛，但需依照醫護人員指示。

3. 舒適的臥位：適當臥位姿勢及支撐物，可以減少身體牽扯及促進放鬆，降低疼痛感。

4. 分散注意力：深呼吸、放鬆冥想、聽音樂、看電視及書報、按摩、兒童

可透過遊戲方法來改善疼痛的程度。

5. 電療(經皮電刺激)：電療可以減低疼痛感覺，進而達到止痛的效果(須由復健科人員執行)。

6. 光線療法：以遠紅外線、紅外線或雷射照射患部，可緩解疼痛、改善血循(消腫、消炎)、改善神經麻痺、促進創傷復原。

7. 其他：專業人員的指導下使用芳香療法、音樂療法等自然療法。

四、注意事項

1. 請不要自行購買成藥止痛。
2. 請不要因為擔心使用止痛藥會影響您傷口癒合、復原時間及藥物成癮等問題，而隱瞞您疼痛情形。
3. 醫師會根據您疼痛的情形給予止

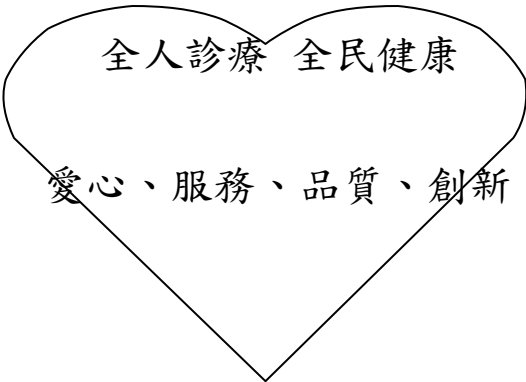
痛藥，請依照醫師指示按時服藥，勿自行調整止痛藥物劑量或停藥。

4. 當您有下列情形，請告知醫護人員：

1. 計劃或已經懷孕、哺乳或有心臟、肝腎疾病。

2. 有服用其他心臟藥物或使用止痛貼片時。

3. 當使用止痛藥，有出現暈眩、頭痛、潮紅、噁心、胃不適、末稍水腫、心悸、呼吸困難、吞嚥困難、胸痛、過敏、昏倒或其他不舒服症狀等。



雲林基督教醫院

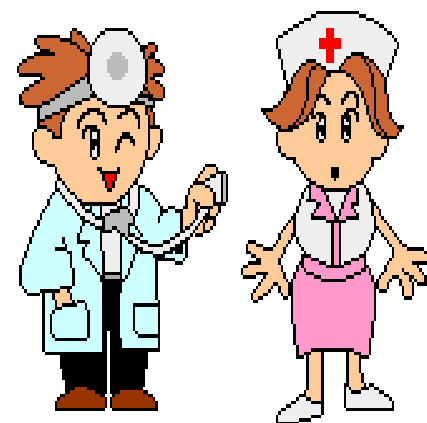
關心您

參考資料：張峻等編著(2012)·疼痛治療臨床藥師指導手冊·台北：人民衛生

制訂日期：2014年05月

修訂日期：2016年12月

疼痛的處理



門診製作

諮詢專線：

(05)5871111 轉 2133

59560-P-C-046-02



雲林基督教醫院

YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL

648-66 雲林縣西螺鎮市場南路375號

「疼痛的處理」指導單張	指導者	病人/家屬簽名