



疼痛令你疲累、抑鬱、憂慮、孤獨

痛

適當使用鎮痛藥 可有效紓緩癌痛



香港防癌會

THE HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

「癌症病人不該受疼痛之苦，
他們有擺脫痛楚的權利。
以治療消除痛楚，
正是重視病人這項權利。」

摘錄自一九九零年日內瓦世界衛生組織(WHO)
減輕癌痛及紓緩護理專家委員會報告

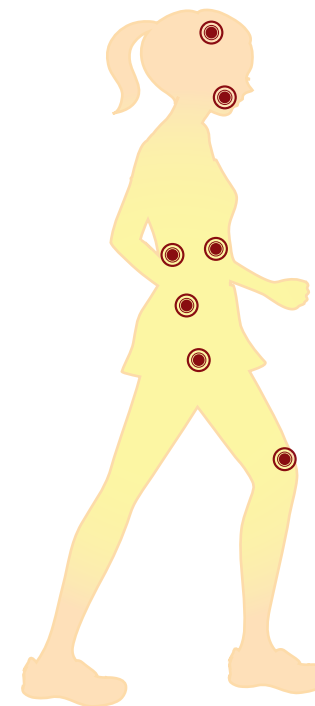
“Freedom from pain would be seen
as a right of every cancer patient
and access to pain therapy as a measure
of respect for this right.”

Report of a WHO expert committee:
Cancer pain relief and palliative care; World Health Organization, Geneva, 1990

甚麼是疼痛？

疼痛是一種不舒服的感覺，是身體受損或受到創傷威脅的訊號。我們每一個人都可能曾經承受過不同種類疼痛的苦楚，例如：

- 背痛
- 頭痛
- 月經痙攣
- 牙痛
- 手術後的疼痛
- 關節炎
- 癌痛



很多人都將癌症和疼痛扯上關係，但並非所有癌症病人都會感到痛楚；即使你感到痛楚亦請不要灰心，因為幾乎所有的疼痛，配以適當治療都是可以得到有效控制。

為什麼我會感到疼痛？

引致疼痛的原因可包括下列情況：

- **癌腫本身**
- **癌腫侵入了神經線、器官或骨骼**
- **癌症的治療** —
放射治療和藥物治療可幫助你之餘，有些副作用亦可引起不適
- **與癌症完全無關的因素** —
例如坐臥姿勢不正確，導致肌肉僵硬及疼痛



還是忍著疼痛算了？

乾忍著痛只會帶來不必要的苦痛和苦惱。沒有得到恰當治療，疼痛可令人感到疲累、抑鬱、憤怒、憂慮、孤獨和壓力感。疼痛可干擾你的日常生活及工作，也會干擾睡眠和進食，令你無法享受與朋友及家人一起的時間及生活情趣。既然有其他選擇，為什麼還要乾忍著它？疼痛是可以及應該受到控制的。

疼痛是可以及應該受到控制的

以下有幾個問題可查看一下疼痛對你的影響：

- 你是否對日常活動失去興趣？
- 你是否感到難以享受你的嗜好？
- 你是否害怕或不想與你的親朋戚友見面？
- 你在工作、食慾和睡眠上是否受到影響？

若你對上述任何問題回答「是」，你便應考慮接受紓緩疼痛的治療。紓緩疼痛可改善你的生活質素，試問一下當你的疼痛得以紓緩時：

- 你的體力是否較佳？
- 你是否感到比較舒適？
- 你的精神是否有好轉？
- 你的食慾是否有改善？
- 你是否能夠比較獨立地生活？



若疼痛轉重我才告訴醫生？

早期的疼痛在未進展至嚴重時是比較容易得到控制。因此，愈早說出你的疼痛，便愈容易控制它。不要光是等人家問，你必須採取主動，及早告訴醫生或護士關於你的痛楚。

愈早說出你的疼痛，便愈容易控制它

有關疼痛的情況你應 詳細告訴醫生和護士

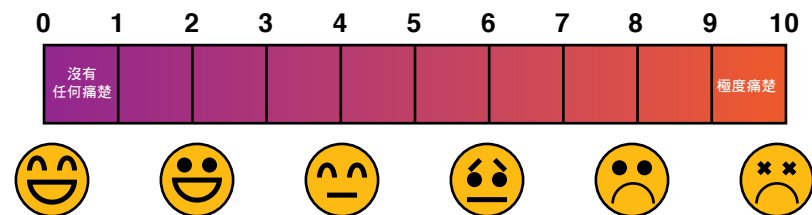
疼痛是主觀的感覺，疼痛的程度是沒有客觀的方法去量度，所以你必須坦誠將自己的疼痛感覺告訴醫生和護士。

請告訴他們疼痛怎樣影響你的日常生活，疼痛的程度及身上感到疼痛的地方。告訴他們甚麼情況會令你的疼痛加劇或減少，並告知你正在服用的藥物及其止痛效果。



請嘗試回答以下問題：

- 疼痛從何時開始？
- 身體哪部份感到疼痛？
- 疼痛是輕度、中等還是嚴重？若以0至10的等級劃分，並以0代表無痛，10代表最嚴重的疼痛，你現在感到的疼痛屬於哪一級？
- 疼痛是恆常持續，還是時隱時現？
- 疼痛有沒有因身體位置移動而改變？
- 你試過有甚麼方法令疼痛緩和？有甚麼情況令它加劇？
- 你正在服用的止痛藥效果如何？



我有甚麼治療的選擇？

除了服用疼痛藥物（鎮痛劑）外，非藥物的鎮痛方法如放射治療、輔助治療、物理治療等亦可幫助紓緩你的疼痛。請與醫生商討及選擇

最適合你的鎮痛治療方法。

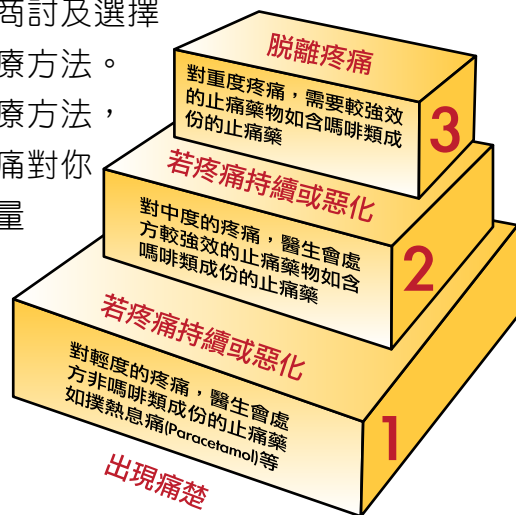
任何紓緩疼痛的治療方法，

目的是盡量減輕疼痛對你的

影響，好讓你盡量

保持現有的生活

方式。



醫生將會根據你的疼痛程度給予適當的藥物。

- 對輕度的疼痛，醫生或會處方撲熱息痛（Paracetamol）或雙氯芬酸鈉（Diclofenac Sodium）等。這些藥物直接減輕疼痛及發熱。
- 對中、重度疼痛，你或需要較強效的止痛藥物（如包含嗎啡類成份的止痛藥），例如 Codeine, Tramadol, Morphine, Methadone 及 Fentanyl 貼片。

鎮痛藥物可以以下列方式服用：

口服 適當的口服藥物一般都能紓緩疼痛，如每隔四小時服用一次的嗎啡溶液或每八至十二小時服用一次的嗎啡緩釋片。

肛門栓劑 若你有吞嚥困難，可採用肛門栓劑形式的鎮痛藥物。

皮膚貼片 嗎啡類皮膚貼片的鎮痛藥物經由皮膚吸收而進入身體，你只需每三天更換貼片一次。若你有吞服藥丸的困難或經常忘記服藥，皮膚貼片可能較適合你。皮膚貼片比口服藥物或會引致較少副作用，若因服用嗎啡類鎮痛藥物而感到作悶或便秘，皮膚貼片會是你的另一選擇。但是，由於皮膚貼片內含很強的嗎啡類止痛藥成份，你必須小心嚴格遵照醫生的指示下使用。

注射 一般來說，肌肉注射鎮痛藥物並不適用於癌痛。但皮下注射卻是一種有效的治療方法。

由於有不同形式的鎮痛藥物，醫生會細心考慮你的身體情況、疼痛種類和程度及生活方式而決定採用適合你的止痛方法。

另外，藥物會因體形、新陳代謝及病人對藥物的敏感度而產生不同的反應。因此若你所服的藥物並未生效，你需要告訴醫生或護士，以便考慮其他的方法，這點是非常重要的。

鎮痛藥物有沒有副作用？

所有藥物都會有不同程度的副作用。鎮痛藥物所引致的副作用會因所服藥物的類別、劑量及服藥方式而有所不同。但請別擔心，醫生會小心給你調校最適合你的鎮痛藥份量。鎮痛藥物給你帶來的疼痛紓緩對比它的副作用通常都是利多於弊。



疼痛紓緩對比它的副作用都是利多於弊

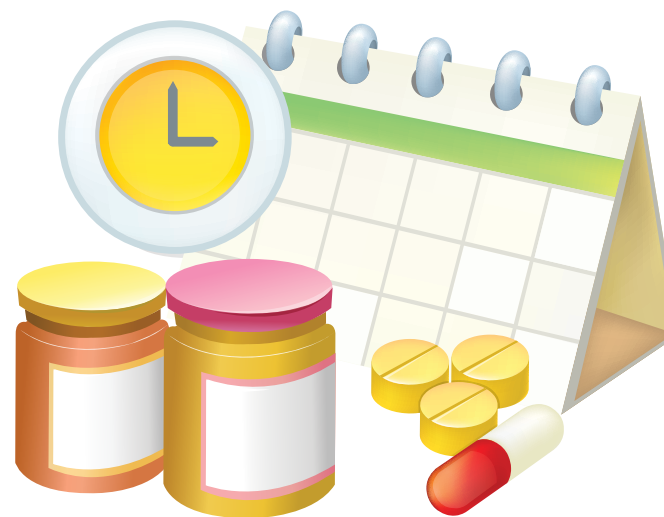
大部分的鎮痛藥物副作用都是輕微並可以處理的，較可能發生的是便秘、噁心、嘔吐、昏昏欲睡。明白到治療中可能發生的副作用，你會易於處理它。有些鎮痛藥物引致較少及較輕微的副作用，請詢問醫生哪一種藥物最適合你。

應忍痛忍到最後一刻才服藥？

鎮痛藥應依照醫生處方，定時和定量地服用，若等到疼痛已不能忍受的地步才服藥，藥物便不能及時發揮止痛效能。病人不但會承受不必要的困擾，還可能會懷疑藥物的止痛能力而不願繼續服藥，形成惡性循環。

長期服用鎮痛藥物會否上癮？

正確的用藥不會使你上癮，只要你配合醫生的指導，它是幫助戰勝疼痛的良方。一旦病情減輕，疼痛也可能隨之漸減，屆時可按醫生指示逐漸停止使用鎮痛藥。



嗎啡類鎮痛藥物 會否令病人呼吸停頓？

疼痛會刺激病人產生氣喘，所以疼痛中的病人服用嗎啡類鎮痛藥是不會出現呼吸停頓的。



嗎啡類鎮痛藥物 會否加速病人死亡？

研究資料顯示適當服用鎮痛藥的末期癌症病人，與不接受鎮痛藥的末期癌症病人相比，他們的存活期反而比較長。

**正確使用鎮痛藥，不會上癮、
不會引致呼吸停頓，亦不會加速死亡**

甚麼是「耐受性」

經過一段時間之後，身體習慣了某種舒緩疼痛藥物，而需要較大的劑量去舒緩疼痛，這叫「耐受性」(tolerance)。但這是一種罕見的情況。

但若你發現正服用的鎮痛劑效力大不如前，應立即告訴醫生，好讓他或她根據你的需要增加用藥的劑量或更換另一種鎮痛藥物。

**在未徵詢過醫生意見前
不要擅自更改服用的劑量**

除了鎮痛藥外， 還有非藥物類鎮疼痛的方法

有很多非藥物疼痛療法，都可與舒緩疼痛的藥物一起使用。這些療法或能幫助增加你的耐痛能力及減少你的痛苦。它們包括放射治療、物理治療、神經刺激、肌肉鬆弛法、按摩、針灸、自我肯定訓練、行為治療、家庭治療、催眠、壓力處理、輔導、藝術及音樂治療、轉移注意技術及冥想等。你可以請教醫護人員那一種非藥物療法最適合你。



須知事項

雖然你所感受到的疼痛是非常個人的經驗，但它亦會影響到你週遭的人尤其是家人與朋友。當你處於這段艱辛日子時，家人與朋友也會感到無奈，就讓他們做些積極的事情來幫助你，相對而言你亦在幫助他們。

記著，你需要很多精力去攆走你的癌病，而控制癌痛是你、你的醫生和護士、家人、朋友和照顧你的人集體努力的成果。讓他們為你作出一點貢獻。你不必默默承受痛苦和孤身對抗癌痛。



你不必孤身對抗癌痛



香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的護理及康復服務外，我們更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升大眾對癌症的認識。更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。我們的專業團隊及同路人義工外展支援癌症家庭。義工團隊更定期協助舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。

我們的工作 Our Work



香港防癌會賽馬會癌症康復中心

香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心
主要臨床合作機構：香港浸會大學中醫藥學院



癌症教育



癌症研究



義工服務



癌症探測及預防



籌款活動



「改善癌病人生活」基金





香港防癌會
THE HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY
Since 1963

香港防癌會賽馬會癌症康復中心

本會致力提供一所服務範圍廣泛的「家以外之家」予癌病患者，照顧他們在患病期間不同階段及康復的需要；我們特別着重護理服務的質素、對病人家庭的支援，以及病者的康復。

香港防癌會賽馬會癌症康復中心為一所於衛生署註冊私營護理院。康復中心同時提供專業的服務以達致對入住病人的全面照顧，包括駐院醫生診症、物理治療、藥房服務、中醫診症及治療、康樂活動以及「身、心、社、靈」的支援。

香港防癌會護養服務

提供長期、短期或暫託護養服務予一般長者及需要長期護理的病患者入住。駐院中西醫服務、專業護理、復康治療、心理支援及康樂活動。



香港防癌會慈善愛心病床計劃

香港防癌會賽馬會癌症康復中心於2011年7月起推行「慈善愛心病床計劃」。為經濟有困難的病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用。癌症病人得到適時的支援，在接受癌症手術、化療或放射治療後得到專業的復康照顧，然後才回家；或讓長期照顧患病摯愛的照顧者，藉着病人使用本中心的暫託服務得以緩解壓力。我們的醫護團隊亦提供專業的舒緩服務予晚期病患者，在優靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



香港防癌會賽馬會癌症康復中心
The Hong Kong Anti-Cancer Society
Jockey Club Cancer Rehabilitation Centre



www.jccrc.org.hk

查詢 **3921 3888**

地址 香港黃竹坑南朗山道30號

主辦機構

香港防癌會
THE HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY
Since 1963

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

夥伴機構



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港防癌會 - 賽馬會 「攜手同行」癌症家庭支援計劃

香港防癌會在香港賽馬會慈善信託基金的支持和捐助下，與基督教家庭服務中心協作，展開香港防癌會-賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃，由註冊護士、社工及同路人義工透過電話輔導、地區支援小組、外展探訪，主動關懷癌患者及其家人，並提供舒緩治療副作用的貼士、抗癌的營養要訣、心理情緒和身心康復的支援，協助他們走出困局。

服務費用全免 歡迎致電查詢：**3921 3777**

請瀏覽計劃網址：<http://whih.cancersupport.org.hk>

癌症諮詢 紓解疑慮



情緒輔導 心靈關顧



外展探訪 社區支援



健康飲食 抗癌要訣



慈善計劃 紓解壓力



病人茶敘 互助互勉



「癌症預防與及早探測輔導服務」

遠離癌症，活出不一樣的生活



大腸癌 · 高脂肪低纖維飲食



肺癌 · 切勿吸煙



癌症 · 保持正常體重及每日運動



肝癌 · 接受乙型肝炎疫苗接種



前列腺癌 · 避免高脂肪飲食

Keep away from cancer, makes life different



子宮頸癌 · 保持理加曬曬



胃癌 · 少食加工食品



皮膚癌 · 避免曬曬

香港防癌會

THE HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

參考資料: World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research — Food, Nutrition, Physical Activity and Prevention of Cancer: A Global Perspective, 2007 WHO, UNCC — World Cancer Atlas 2nd edition

如欲進一步認識和預防癌症，歡迎瀏覽本會網頁

www.hkacs.org.hk

歡迎以電郵 screening@hkacs.org.hk 或於辦公室時間內致電 3921-3871 向本會

「癌症預防與及早探測輔導服務」資深護士查詢。

計劃由香港公益金支持，費用全免。

嚴正聲明：本會收到不少市民、政府部門、商業機構等查詢有關一類名稱「香港防癌協會」或類似名稱的機構為他們提供癌症講座及推廣「抽驗癌症」的檢查並收取費用，手法可疑。本會對此深表關注並作出嚴正聲明。本會成立1963年，是本港歷史最悠久的癌症慈善機構，位於香港黃竹坑南蘭山道30號，並無分會。本會從不會提供任何有關癌症的商業項目或提供所謂檢驗產品。各位敬請留意，若有任何查詢，請致電39213821。



香港公益金會員機構

Member Agency of The Community Chest

特別鳴謝香港公益金贊助
讓我們能為市民提供免費諮詢及檢查

承蒙

香港防癌會癌症教育小組委員會委員

何沛盈醫生

更新及審核

香港防癌會

謹此致謝

2017年8月



地址：香港黃竹坑南朗山道三十號

電話：(852) 3921 3821

傳真：(852) 3921 3822

電郵：public@hkacs.org.hk

網址：www.hkacs.org.hk