

疼痛管理

患者指南

大多数疼痛可以通过药物和其他治疗方法来控制。本指南提供了有关控制疼痛以及如何与您的医疗服务提供者交流的信息，以便我们能找到最适合您的方法。

您的权利和责任

作为患者，您有权利让您的疼痛：

- 受到所有医护人员的认真对待
- 受到定期关注和检查
- 接受迅速治疗处理

您有责任：

- 询问您的疼痛缓解方案和选择
- 描述并表达您的疼痛程度
- 当您第一次开始觉得疼痛时寻求药物治疗
- 告诉我们药物或治疗是否有效



请告诉医疗服务提供者您的疼痛程度。

有哪些非药物方法可以帮助缓解我的疼痛？

请与您的医疗服务提供者交谈以了解更多有关：

- 热/冷敷袋
- 位置
- 音乐理疗
- 放松和意象
- 治疗性触摸
- 催眠

使用哪些药物来控制我的疼痛？

- 非处方药, 如 “acetaminophen 对乙酰氨基酚 (泰诺)”, “aspirin 阿司匹林” 和 “ibuprofen 布洛芬 (如 Advil, Motrin)”
- *Opioids 阿片类药物*, 例如 morphine 吗啡
- *Local anesthetics 局部麻醉剂* (阻断神经疼痛信号的药物)

我会以何种方式接受止痛药物？

止痛药物可以通过以下方式给予：

- 口服 (药丸, 胶囊, 液体)
- 贴在皮肤上的类似 “bandage 邦迪” 的贴片
- 注射针插入您的静脉 (*静脉注射* 或 IV 线)
- *患者自控式镇痛 (PCA)* 机, 可让您控制静脉注射药物
- 一根小管插入背部脊髓周围区域 (*epidural catheter 硬膜外导管*)

为什么控制疼痛如此重要？

如果疼痛没有得到缓解, 它可能会导致以下的后果而延迟您的康复：

- 令您难以休息或入睡
- 令您难以作深呼吸, 咳嗽或行走
- 令您失去食欲
- 令您因试图独自应对痛苦而感到悲伤或焦虑

当您的疼痛无法得到控制时, 请告诉您的医护服务提供者。

如何与您的医疗团队交谈

- 询问我们有何期待：
 - 手术后或我的疾病会导致很痛苦吗？
 - 疼痛可能持续多久？
- 谈谈您控制疼痛的选择：
 - 告诉我们过去有哪些疼痛控制方法是有效的。
 - 告诉我们您有否或如何使用毒品或喝酒。您可能因此需要调整药物剂量。

- 谈谈您对止痛药的任何担忧，例如对成瘾的恐惧。
 - 询问治疗可能出现的副作用。
- 了解可用于测量疼痛的工具。请参阅第 4 页的“疼痛等级”。
 - 当您第一次感到疼痛时，要求服用止痛药。
 - 如果您有新的疼痛或疼痛不会消失，请告诉您的医疗服务提供者。
 - 让您的家人或支持人员参与制定疼痛控制计划。

对止痛药的担忧

我不想自己看上去像个爱抱怨的人。

您有权要求缓解疼痛。您的医疗服务提供者需要了解您的**所有**症状，包括疼痛，以便为您提供良好的护理。

我会产生可怕的副作用。

大多数副作用，如恶心，瘙痒，嗜睡或便秘，可以通过更换药物，改变剂量或添加简单的治疗方法来解决。

我可能会上瘾。

如果按处方使用止痛药，患者很少会对它们上瘾。如果您的医生开了称为“opioids 阿片类药物”的强效止痛药，请仅在需要时按照处方指示服用。我们将为您提供有关这些药物的更多信息，并教导您如何逐渐减少剂量。(请参阅第 5 页的“关于阿片类药物”。)

告诉我们您的疼痛情况

告诉您的医生，护士，药剂师以及家人或朋友：

- 你感到疼痛的部位
- 感觉哪种疼痛（如 sharp 锐痛，dull 隐痛，throbbing 抽痛等）
- 疼痛有多强烈
- 疼痛是否始终存在或时隐时现
- 做什么会令疼痛更严重
- 做什么能令疼痛减轻

疼痛等级

我们使用“疼痛等级”来帮助患者描述他们的疼痛程度。

请使用下面所示的“疼痛等级”的其中一种表述来帮助您告诉我们您的疼痛程度。您可以选择一个数字，一个词语或一个表情。使用最适合您的疼痛表达方式。



从 0 到 10 之间选择一个最能代表您疼痛程度的数字：

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

没有
痛

最严重
的痛

或者，选择一个最能描述你的疼痛程度的词语：

No Pain
没有痛

Mild
轻度痛

Moderate
中度痛

Severe
严重痛

或者，选择一个最能代表您疼痛程度的表情：



No Hurt

没有痛



Hurts
Little Bit

有点痛



Hurts
Little More

中度痛



Hurts
Even More

比较痛



Hurts
Whole Lot

很痛



Hurts
Worst

最严重的痛

表情尺度引自：Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: 《Wong's Essentials of Pediatric Nursing》, 6/e, St.Louis 圣路易斯, 2001 年版, 第 1301 页。版权归 Mosby 公司所有。经许可在此转载。

关于 Opioids 阿片类药物

什么是 opioids 阿片类药物？

阿片类药物是强效止痛药。它们用于使用了其他治疗方法而效果不佳的中度至重度疼痛。

以下是有关阿片类药物的一些常见问答。请索取我们的讲义“Opioid Safety and Pain Control 阿片类药物安全和疼痛控制”以了解更多信息。

我应该服用多少剂量的药物？

请遵循处方瓶上所写的剂量。如果您的疼痛没有好转，请致电您的医疗服务提供者，讨论止痛药或剂量的改变。

药物需要多长时间才能开始发挥作用？它会持续多久？

- *Oxycodone 羟考酮* 和 *Morphine 吗啡* 等**速效药物**大约在 30 分钟内开始发挥作用。它们的药效大约持续 4 小时。
- *Morphine SR 吗啡 SR* 和 *Oxycontin 奥施康定* 等**缓释药物**在大约 60 分钟内开始发挥作用。它们的效果持续 8 到 12 小时。将这些药物整片吞下。不要**压碎**或咀嚼它们。

阿片类药物引起的常见副作用有哪些？我怎样才能避免它们？

- **便秘**：为了预防便秘，请喝大量的水，并服用大便软化剂，例如 *docusate 多库酯 (Colace)*。如果您有便秘，请使用泻药，例如 *senna 番泻叶* 或 *milk of magnesia 氧化镁乳*。如果问题仍然存在，请致电您的医疗服务提供者。
- **困倦**：避免饮酒和服用其他使您困倦的药物。它们会加剧阿片类药物引起的困倦。服用阿片类药物时请勿驾驶或操作机器。
- **恶心**：如果胃部不适，请将药物与食物一起服用。

如何补充止痛药？

许多阿片类止痛药每次补充时都需要新的处方。您的药剂师可以告诉您是否可以补充止痛药，或者您是否需要致电您的医疗服务提供者获取新处方。

有问题吗？

你的提问很重要。如果您有疑问或担忧，请致电您的医生或医疗服务提供者。

UW Medical Center 华大医疗中心
的患者：

请拨打 206.598._____

或者，致电 UWMC 华大医疗中心总台 206.598.6190 并要求呼叫值班住院医生。

Fred Hutchinson Cancer Center 福瑞德·哈金森癌症中心的患者：

Fred Hutch General Oncology
福瑞德·哈金森 普通肿瘤科：

206.667.5000

Fred Hutch Women's Wellness
Clinic: 福瑞德·哈金森妇女保健
诊所：206.606.1422