

認識癌痛

每個人都曾經承受過不同種類的疼痛。疼痛是一種不舒服的感覺，是身體受到創傷威脅的訊號。疼痛是癌症病人常見的症狀，香港文獻研究指出44%-77%的晚期癌症病人患有癌痛 (Chung JW 1999, Sze FK 1998, Sham MK 1996)，但並非所有癌症病人都會感受到疼痛。

癌症病患者出現疼痛的原因有很多，主要原因包括：

1. 癌症本身 — 癌腫破壞或壓著正常的身體組織或器官，例如神經線或骨骼而引起疼痛。
2. 癌症的治療 — 治癌手術、放射治療和藥物治療均會引起疼痛。
3. 與癌腫沒有直接關係的因素 — 例如坐臥姿勢不正確而導致肌肉僵硬及疼痛等。

此外，癌症病人亦可能患上與癌症無關係的疼痛，例如關節炎等。

癌痛雖然常見，但可受控

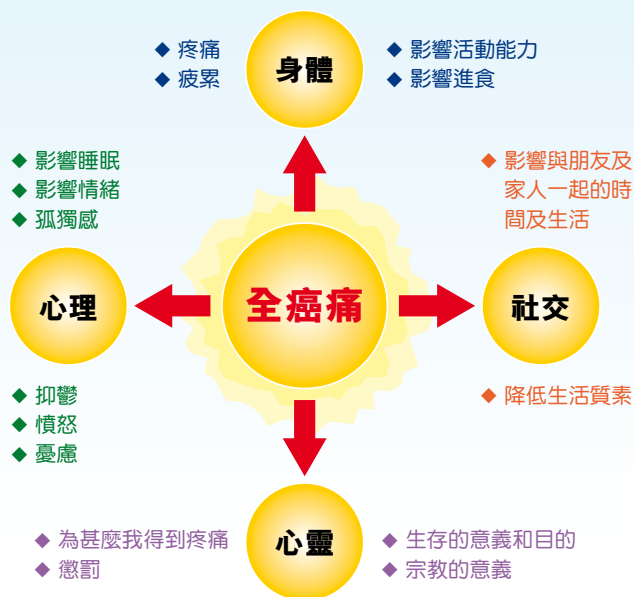
癌痛對癌症病人產生身體、心理、社交和心靈等多方面的影響，我們稱之為「全癌痛」。

如果癌痛沒有得到適當的處理，可以引致疲累、抑鬱、憤怒、憂慮、孤獨感以及壓力，影響病人日常活動，減低其對工作和嗜好的興趣，干擾睡眠、飲食、家庭以及社交生活。病者的生活質素亦會因而降低。

事實上，經過適當的治療後，癌痛是可以受到控制的，病人的生活質素亦可以得到改善。香港文獻研究指出，癌痛成功控制率達93%，而76%病人的睡眠亦有所改善 (Sham MK 1996)。



疼痛對病人的影響：全癌痛



盡訴心中情，癌痛可被明

疼痛是一種主觀的感覺，只有病者本人才能清楚箇中的影響。所以你必須坦誠地將疼痛的感受告訴醫護人員：包括你覺得痛楚的地方、強度、增加或減輕疼痛的因素、過往緩痛的方法和正在服用藥物的成效、以及疼痛對你日常生活的影響。讓他們能夠清楚瞭解你的疼痛，並採用合適的治療方法。

治療癌痛的選擇

治療癌痛有很多方法。除了服用止痛藥外，非藥物的止痛療法如物理治療、職業治療、介入療法及心理輔導等均能有效紓緩癌痛。此外，部份病人亦可以透過放射治療、藥物治療及外科手術減輕痛楚。

控制癌痛要針對身、心、社、靈四個層面作出治療，才能達到效果。家人、朋友和醫護團隊都會支持及幫助你。醫護人員會根據患者癌痛的成因，疼痛程度及生活方式，而採用各種藥物以及輔助治療，來醫治你的癌痛。

對於較輕微的癌痛，醫生會處方較溫和的止痛藥如Paracetamol、NSAID等。對中、重度的癌痛，醫生或會選用較強效的止痛藥如Codeine, Tramadol, Dextropropoxyphene, Morphine, Methadone及Fentanyl等。為了有效地控制癌痛減輕止痛藥的副作用，醫生可能會再加上「輔助止痛藥」(Adjuvant drugs)。不同體質的病人會對藥物產生不同的反應。如果你覺得藥物效果未如理想，請告訴醫護人員，以便調校止痛藥或考慮其他緩痛的方法。

控制癌痛是集體的成果



對治療癌痛常見的誤解和正確知識

止痛藥帶有很大的副作用？

止痛藥物所引致的副作用，會因藥物的種類，劑量及服藥方式而有所不同。事實上，與副作用比較，止痛藥物所帶來的緩痛作用通常都是利多於弊的。止痛藥的副作用一般都屬於輕微程度，且能透過不同方法去預防或緩解。較常見的副作用包括便秘、噁心、嘔吐及渴睡。當你明白有關藥物的副作用，便能更從容地應付它。

吃止痛藥會吃上癮？

部份癌痛病人，因為害怕吃藥吃上癮，而對止痛藥產生戒心。事實上，正確服用止痛藥是不會令你上癮的。只要配合醫生的指導，止痛藥能夠幫助你戰勝癌痛。如果腫瘤病情減輕，疼痛或會隨之而減低，止痛藥的份量便可以逐步減少，甚至停用。

止痛只是治標不治本？

雖然癌腫或許不能根治，但癌痛卻可以受控。而紓緩癌痛可以改善患者身、心、社、靈的健康，提昇患者的生活質素。

止痛藥應該是有痛才使用？

強力止痛藥要留待較後期才使用？

部份癌痛病人不願按照醫生處方定時服用止痛藥，因為他們憂慮過早使用止痛藥物，會導致身體對藥物出現「耐受性」（Tolerance），令其在癌痛後期再沒有合適的止痛藥物可用。

其實，「痛」向淺中醫是醫治癌痛的基本原則。早期的癌痛更易受控，實在無需要等到病情嚴重才開始治療。而且定時服用止痛藥的療效會比較理想。所以醫生一般都會建議病人，按處方的份量和時間，定時服用藥物，方能達到理想的控痛效果。

一般而言，對止痛藥物產生「耐受性」的情況非常罕見，而且止痛藥及治療癌痛的方法有很多種，止痛藥的劑量亦有很寬闊的調較空間。對大部份晚期的癌痛病人，醫護人員都能夠定出有效的治療方案，並製定止痛藥的劑量。

病人和家屬對癌痛的誤解和正確知識



誤解 X	正確知識 ✓
止痛藥物帶有很大的副作用	止痛藥的副作用可以預防及被緩解
吃止痛藥會吃上癮	正確服用止痛藥不會令你上癮
止痛藥只是治標不治本	有效止痛可以改善身、心、社、靈的健康，提昇生活質素
止痛藥應該是有痛才使用	定時服用止痛藥效果會更理想
強力止痛藥要留待較後期才使用	「痛」向淺中醫，早期的癌痛更易受控，晚期癌痛亦有很多治療方案可選擇
「好」病人不會向醫生伸訴癌痛	坦誠提出疼痛感受，有助醫生找出正確和有效的止痛方法

Reference:

- Chung JW 1999: Chung JW, Yang JC, Wong TK et al. The significance of pain among Chinese patients with cancer in Hong Kong. *Acta Anaesthesiol Sin* 1999; 37(1): 9-14
- Sze FK 1998: Sze FK, Chung TK, Wong E et al. Pain in Chinese cancer patients under palliative care. *Palliat Med* 1998; 2(4): 271-7
- Sham MK 1996: Sham MK. Pain control in patients referred to a hospice unit. Abstracts. 3rd Hong Kong International Cancer Congress. Hong Kong, 1996; H8.4

贊助



癌痛可受控

癌痛是可以控制的
這是每一個癌症病人的權利



香港紓緩醫學學會
Hong Kong Society of
Palliative Medicine Limited



香港善終服務護士會
Hong Kong Hospice Nurses'
Association