

# Pain from Cancer

## 癌症所致的痛楚

### 什麼是痛楚？ What is pain?

痛楚是一種令人在身體或情緒上感到不舒服的經驗。超過半數的癌症病人，都會在患病期間的某些時候經歷痛楚。

舒緩痛楚是醫護計劃中一個重要的部份，因如果不治理好痛症，您的睡眠、飲食和跟親友的優質共處時間都會受到影響。

### 什麼導致痛楚？ What causes pain?

癌症和癌症治療均可導致痛楚。

各人對痛楚的經驗都不同，您個人的痛楚經驗將影響您如何去求助以控制痛症。

### 何時應跟我的醫護團隊商量？ When should I talk to my health care team?

如果您感到痛楚，請告訴您的醫護團隊。只有您自己才可以詳述您的痛楚情況，我們是無法單憑您的外表去知道您有沒有痛楚的。

請誠實、開放和清晰地告訴我們，因為我們越了解您的痛症，就越能有效地治理它。

如出現以下任何一項症狀，請即致電您的醫護團隊：

**Call your health care team right away if you have any of these symptoms:**

- 痛楚突然加劇
- 突然出現不能解釋的痛楚
- 痛楚加上發燒

- 雙腿力度突然有變，或雙腿的感覺不正常
- 突然喪失大小便的控制能力（不能忍住小便或大便）



### 用什麼方法治療痛症？ What are the treatments for pain?

#### 用藥物止痛 Medications for Pain

止痛藥有很多不同的種類，您的醫護團隊將與您一起找出最適合您的藥物，但您可能需在試服幾種藥物後才找到對的那一種。

每個人的情況各異，即使別人病況跟您相同，但您所需的藥物劑量也會不同。您必須遵照您醫護團隊為您處方的劑量服藥，這是十分重要的。

如果您負擔不起藥費，請告訴您的醫護團隊，以了解有哪些藥物資助計劃可以幫到您。

#### 非鴉片類藥物 Non-opioids

非鴉片類藥物是用來控制輕微至中度的痛症。非鴉片類藥物的例子：

- 對乙酰氨基酚Acetaminophen (Tylenol®)

- 阿斯匹靈
- 布洛芬Ibuprofen (Advil® 或 Motrin®)
- 萘普生Naproxen (Aleve®)

非鴉片類藥物無需醫生處方，但如經處方購買，或可獲得補助。

在服用非鴉片類藥物前，請先跟您的醫護團隊商量，因為它們當中有些可能與您服用中的其他藥物或治療產生相互作用。

某些非鴉片類藥物可引致副作用，例如：

- 胃部不適
- 腎臟損壞
- 凝血問題

## 鴉片類藥物 Opioids

鴉片類藥物是用來控制中度至嚴重的痛症。鴉片類藥物的例子有：

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| • 嗎啡Morphine        | • 芬太尼Fentanyl       |
| • 羥考酮Oxycodone      | • 美沙酮Methadone      |
| • 氫嗎啡酮Hydromorphone | • 丁丙諾啡Buprenorphine |

鴉片類藥物有兩種：

- 短效：快速舒緩痛症，但藥效只維持短時間。
- 長效：需較長時間才達至舒緩效果，但藥效維持較久。

病人一般會將這兩種藥物一起使用。

病人會在需要時使用鴉片類藥物。如果您的痛症因任何原因而惡化，我們是可以提高劑量的。

您不應擔心鴉片類藥物會令您上癮。假如病人是正確地以鴉片類藥物來控制癌病痛症，上癮問題是很罕見的。

## 鴉片類藥物的副作用 Side effects of Opioids

### 便秘

#### Constipation

大部份服用鴉片類藥物的病人都有便秘（即大便次數沒有如您正常時那樣頻密），但這種便秘並不能靠改變飲食、多吃纖維或運動來解決的。

您必須每天都服用瀉藥。若您的鴉片類藥物的劑量加重了，您的瀉藥的劑量亦可能需要加重。

請參閱卑詩癌症局的“如何處理藥物導致的便秘問題”資料單張，並跟您的醫護團隊商量如何應對便秘問題。

### 其他副作用

#### Other Side Effects

不少病人在剛開始服用鴉片類止痛藥時，都會感到有點睡意及／或噁心（作嘔，像要吐出來），但這些副作用在幾天後便應消失。

若在三天後仍然感到有睡意或噁心，請告訴您的醫護團隊，他們可能需要更改您的劑量。

### 神經痛藥物

#### Medications for Nerve Pain

神經痛跟其他痛楚不一樣，它可以被形容為閃痛、刺痛或針刺痛。針對神經痛，我們很多時會採用一些原本是用來治療其他症狀的藥物。

### 抗抑鬱藥

#### Anti-depressants

抗抑鬱藥是用來治療抑鬱症。某些種類的抗抑鬱藥亦可以有效治療神經痛。

抗抑鬱藥包括去甲替林(nortriptyline)、丙咪嗪(imipramine)和地昔帕明(desipramine)。使用這些藥物止痛，並不代表您被認為有抑鬱症。

### 抗癲癇藥

#### Anti-seizure medications

治療癲癇的藥物有時也可以有助控制神經痛，其中一種藥是加巴噴丁(gabapentin)。

## 醫用大麻 Medical cannabis

有顯示指醫用大麻可以有助舒緩某種痛症，但不是對每個人都有效，且在使用上頗為複雜。

醫用大麻有多種，但以合法途徑購買安全和經測試的產品是頗困難的，因此如果您考慮試用大麻，必須確保您做得正確。

卑詩省癌症局的網址有更多有關醫用大麻的資料：

<http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis>。

請在採用醫用大麻前先跟您的醫護團隊商量。

## 我自己可以做什麼？ What can I do for myself?

### 防止痛症開始 Prevent your pain from starting

治療痛症的最佳方法，是預計它的發作時間並在它發作前提早治理。

- 完全緊照醫護團隊給您的指示服用止痛藥。
- 不要等到痛楚再出現時才去服藥，因屆時要控制痛楚便更加困難。
- 如果您打算做一些事情而預期它會令您感到痛楚，請在事前服用短效止痛藥。

### 痛症記錄 Keep a pain journal

將您的痛症情況記錄下來，可讓您的醫護團隊助您找出最佳的止痛方案：

- 寫下您在何時出現痛症和其痛楚程度。使用這個痛楚程度表來評定：



- 記下您所服用的止痛藥和它們能否有效地控制痛症。
- 寫下任何會令您的痛症轉好或轉差的活動。

## 試用輔助療法 Try complementary therapies

- 放鬆運動和意象導引(guided-imagery)療法會有幫助。詳情請向您的醫護團隊或卑詩省癌症局圖書館查詢。
- 以音樂、電影或電子遊戲來分散自己的注意力。
- 按摩可以有助舒緩緊張的肌肉及某類痛症。您可以請親人及朋友為您按摩背部或疼痛的肌肉。他們也許很高興能有機會令您舒服一點。
- 對某些病人來說，用熱、冷及電刺激皮膚機(TENS)有助舒緩痛楚。請在試用此療法前先向您的醫護團隊查詢。
- 告訴他人您的感受。支援小組讓您可以跟有相同經歷的人士交流，從而知道對方用過什麼有用的方法。

## 哪裡可獲取更多資訊？ Where can I learn more?

- 卑詩癌症局圖書館就痛症問題所建議的網址：  
[www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/pain-websites](http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/pain-websites)
- 卑詩癌症局支援護理服務：  
[www.bccancer.bc.ca/supportivecare](http://www.bccancer.bc.ca/supportivecare)