

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：如何紓緩長者常見之痛症

2011年2月11日(星期五)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

- 11/2/2011
 - 香港長者常見痛症的原因及一般處理方法及另類治療
- 18/2/2011
 - 長期痛症對心理、社交及心靈的影響
- 25/2/2011
 - 長者常見之痛症及紓緩方法
 - 如：胃痛、心絞痛、痛風等
- 4/3/2011
 - 長者常見之痛症及紓緩方法
 - 如：腰背、關節、肌肉疼痛等
- 11/3/2011
 - 長者常見之痛症之非藥物治療

香港長者常見痛症的原因

一般處理方法

另類治療



率先專訪學會主席 痛症治療正讀

[2006年10月11日 星期三] (星島日報報道)

據統計，全港約有七十三萬人長期飽受各種痛症煎熬，當中以頭痛、關節痛及背痛最為常見。有見及此，本港一班醫生及護理專業人士於10月16日（環球抗痛日）成立香港疼痛學會，集合醫學界力量，研究治療各種痛症的新方法，並提高市民對痛症的認識。

<http://www.hkpainsociety.org/public%20info/Singtao%202006-10-11.pdf>

長期痛症佔了香港多少人口？

- 據**2002**年一項本地調查報告，**10.8%**香港人口在接受調查前的**12**個月內曾患有超過三個月之痛症

嚴重痛症最普遍的種類是那些？

- 頭痛
- 關節痛
- 腰背痛
- 肌肉痛
- 神經痛
- 另一項調查顯示，轉介往痛症診所接受治療的**最常見痛症為肌肉筋骨痛 (46%) 及神經痛 (27%)**

長期痛症如何影響個人？

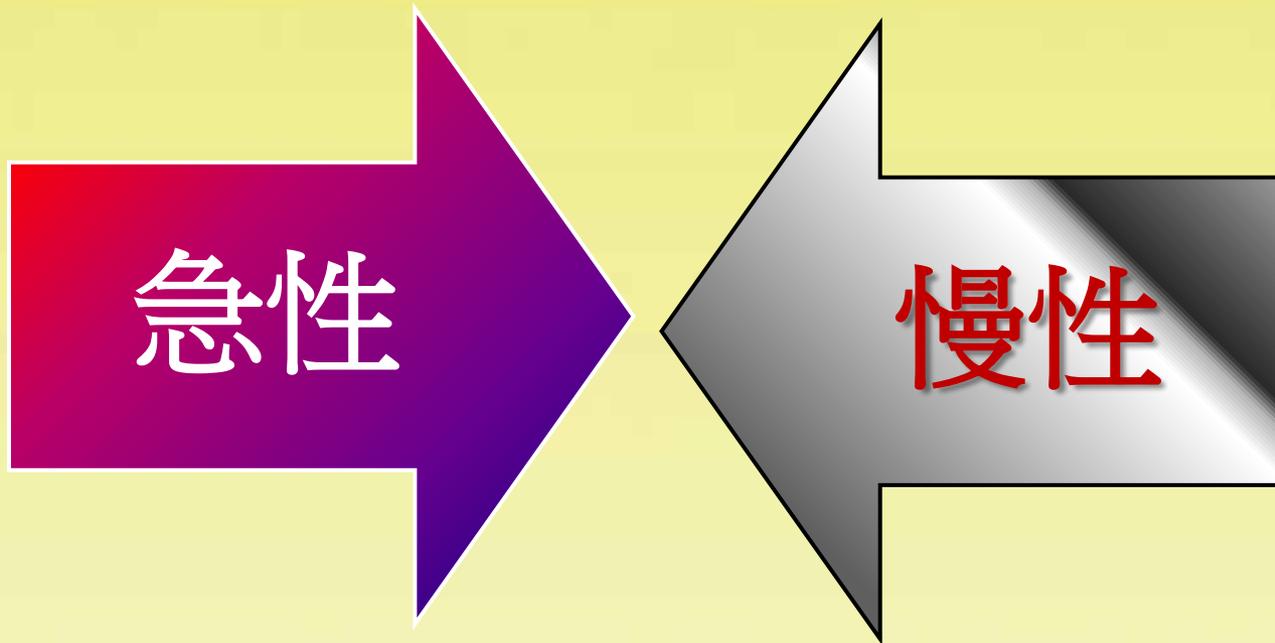
- 70% 患者的**日常生活 / 活動**會受影響
- 38% **工作**受影響，很多都要申請病假
- 71% 患者均有**焦慮**或**抑鬱**，或兩者都有
- 患者的**情緒**及**睡眠**也受到影響
- **生活質素**比正常人士嚴重受損
- 很多患者**自信**都比較低

痛的定義????



痛
是我們的**朋友**???

痛的分類



急性痛楚

- 創傷或疾病引致
- 通常在治療後痛楚會消失

慢性痛楚

- 持續三至六個月，甚至以上
- 包括創傷或疾病在治療後，仍留存的痛楚
- 與患者的生理、心理及社會因素有關

《痛》要忍嗎？

忍痛

- 長者很多時會覺得痛是可以忍的，不須處理
- 勉強忍痛會令行動受限制及引致不必要的併發症
- 急性疼痛如能及時處理，是可以避免成為慢性疼痛的

長者常見痛症

- 疾病
 - 胃痛、心絞痛、痛風等
- 退化、勞損
 - 腰背、關節、肌肉疼痛等

處理慢性疼痛三部曲

- 第一步
 - 醫者相信疼痛的存在，並作計劃治療的起步
 - 患者接受疼痛的存在屬事實
- 第二步
 - 評估疼痛必須包括患者之活動能力、工作、情緒、家庭、及社交影響
- 第三步
 - 令患者找到 / 重拾人生、生活、及工作目標與鬥志

一般處理方面

- 適當運動與休息，增強肌力和穩定關節，動作以慢、輕、為原則
- 服用普通消炎止痛藥
- 局部注射類固醇類消炎止痛藥
- 冷、熱敷

傳統西方醫療外的另類療法

- 針灸、推拿
- 瑜珈
- 按摩
- 香薰療法
- 音樂療法
- 意象療法

針灸、推拿

- 針灸能舒筋活絡，舒緩痛楚
- 推拿不宜在急性痛楚時進行，令疼痛增加
- 急性痛楚後，推拿可改善血液循環，減輕炎症之痛
- 可配合運動及湯水
- 運動包括太極、八段錦等



八段錦

瑜珈

- 現今的瑜珈大部分都是著重「呼吸」及「式子」
- 研究顯示恆常練習瑜珈，能增加身體的柔韌度及平衡力
- 提昇長者的身體機能及生活質素

按摩(生理方面)

- 對中樞神經系統有放鬆作用
- 放鬆拉緊、過勞或痛楚的肌肉
- 減低緊張的情緒
- 分解引致肌肉疼痛的廢物
- 促進血液循環，增加養料供應
- 改善消化不良及便秘問題

按摩(心理方面)

- 紓緩情緒壓力
- 降低焦慮
- 幫助紓緩抑鬱和孤獨感

香薰療法

- 以植物提取精華油
- 保持或提升生、心靈的一種療法
- 稀釋後可以浸浴、吸入、按摩、蒸薰等方法進入體內
- 研究証實能紓緩痛楚，減少壓力



香薰按摩痛楚紓緩治療體驗日 (20/11/2010)

High Touch香薰治療義工隊

第一次出隊 (8位義工)

服事位於沙田的播道會康福長者中心及教會
的28位成員

用Universal Pain Assessment Tool 於治療前
後比較，平均改善痛楚的程度為31.25%

音樂療法

- 音樂療法 / 醫學共振音樂 / 微宇宙音樂
- 集合世界頂尖科學家三十年時間研發出來，獲美國**FDA** 認證
- 聲波引起共振現象，直接影響人的腦電波、心率、呼吸節奏等，通過生、心理的途徑來治病

聽聽 《音樂療法》

意象療法

透過誘導

令對方運用想像力

造成生、心、靈的改變

大家來試試

意象療法

痛症病人組織

脊康會

香港薄扶林大口環道12號大口環根德公爵夫人兒童醫院健康資源中心

2974 0365

痛症紓緩組

九龍官塘協和街130號基督教聯合醫院健康資源中心

3513 4746

緩痛會

九龍窩打老道25號廣華醫院中座一樓健康促進中心

2332 8706 (逢星期四下午3:00-5:00)

痛症病人互助小組

大埔全安路11號雅麗氏何妙齡那打素醫院地下健康資源中心

2689 3324

參考資料

- 香健會 <http://www.jgo.com.hk/>
- 香港疼痛學會 <http://hkpainsociety.org/>
- Rositacares

完