

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

公眾講座(一):
長者長期痛症小百科

2009年07月31日 (星期三)



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

長期痛症的定義

- 長期痛症通常被界定為間歇或持續痛楚三個月或以上
- 常見的長期痛症包括頸痛或背痛、頭痛、關節痛、肌肉痛及神經痛

長期痛症的定義

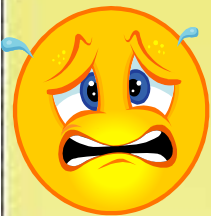
一般痛症	長期痛症
手術後、炎症或急性創傷	即使受傷部位已癒合，疼痛仍持續
止痛藥有顯著藥效	單靠藥物不能處理痛患
休息有助痊癒	休息不單止沒有改善痛楚，反礙治療進展
疼痛期少於三個月	疼痛期持續或間歇性出現超於三個月

長期痛症的分類

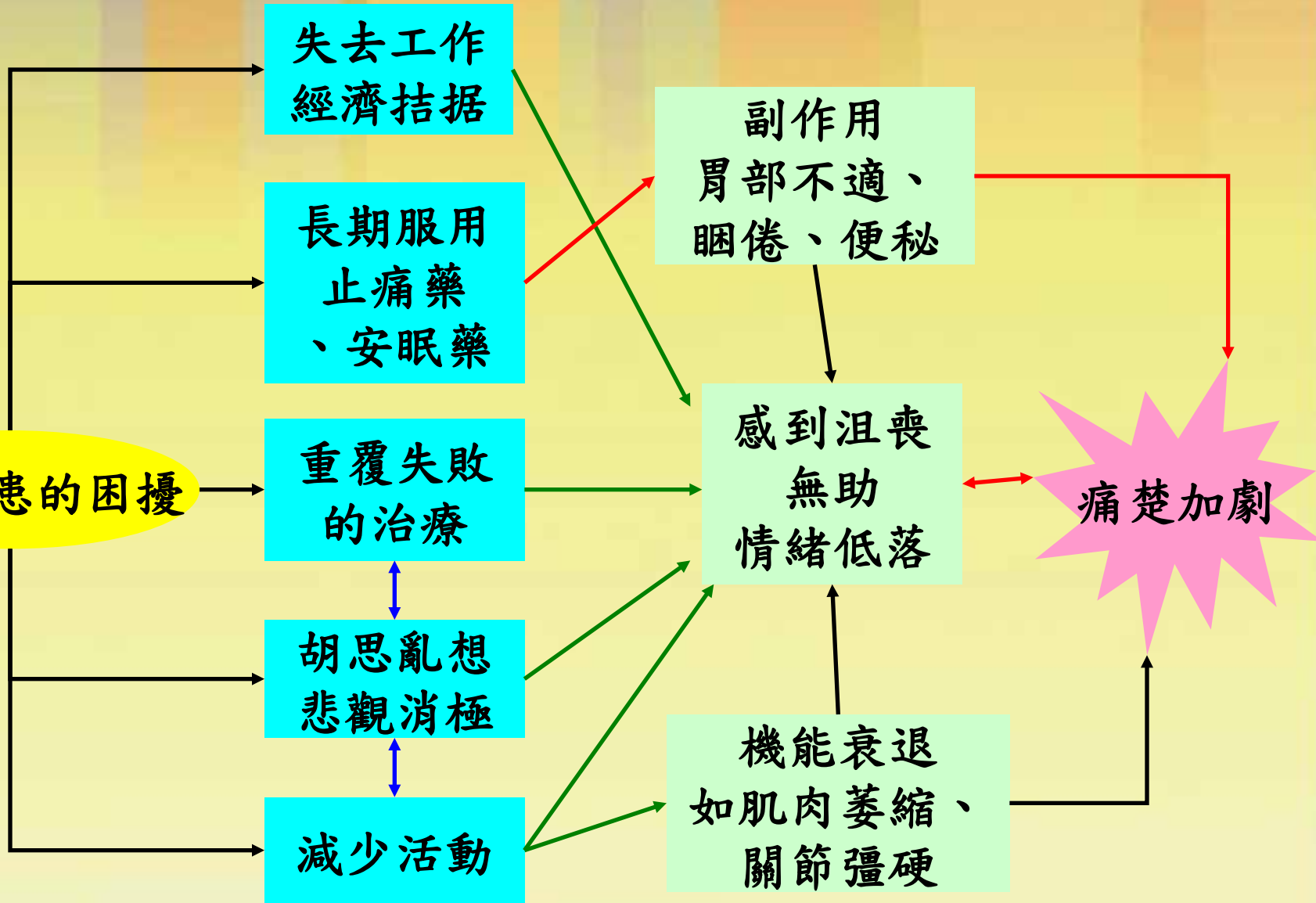
- 感官性痛性 (Nociceptive)
 - 感官性神經末梢受到刺激，多為身體器官或組織受損令患者感到痛楚
 - 痛楚多為隱隱痛或劇痛
 - 例如：髖關節炎、癌症或骨骼感染

長期痛症的分類

- 神經組織受損或其功能失調 (Neuropathic)
 - 患者神經線會發出錯誤的訊息
 - 因受傷、創傷及疾病引起
 - 痛楚多為刺痛、觸電、火燒及感覺異樣等等
 - 例如：帶狀疱疹，斷肢
- 自發性或原發性痛症 (Idiopathic)
 - 痛楚沒有誘因



長期痛患的困擾



長期痛症的治療原則

- 減輕患者的痛楚
- 採用藥物及非藥物的綜合療法
- 改善患者功能及提升生活質素
- 患者要有耐性、主動及堅定的信念
- 須與醫護人員合作

藥物治療

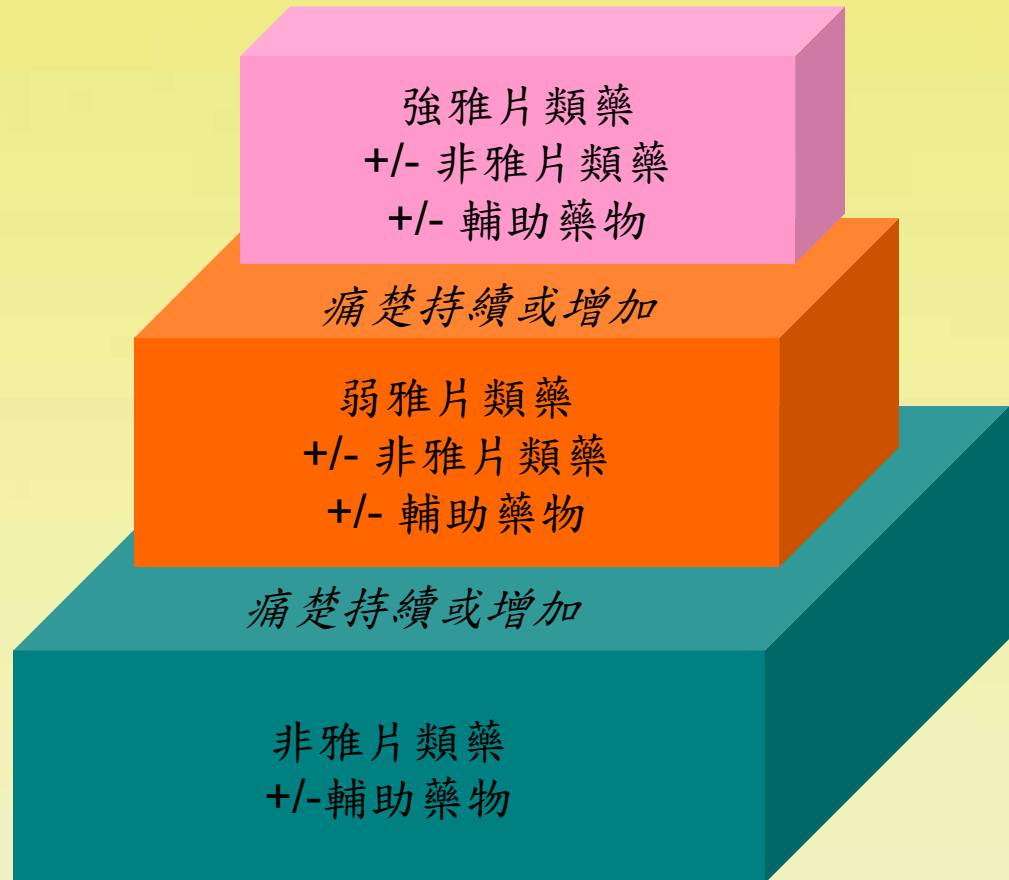
- 輔助藥物

- 抗抑鬱藥

- 抗癲癇藥

- 鎮靜劑

- 類固醇



非藥物治療

- 物理治療
- 職業治療
- 心理治療

非藥物治療

物理治療

被動式

- 治療師施加於患者身體的物理治療法
- 包括手法治療、冷/熱敷、電療、超聲波等

主動式

- 主要透過姿勢改善，運動鍛鍊強化關節和肌腱的靈活度及功能，使身體和關節再次活躍起來，提升體能及生活質素

非藥物治療

職業治療

- 主要評估患者的工作及家庭環境對痛症的影響，作出適當的訓練，並透過輔助儀器，減輕痛症對日常生活帶來的影響

心理治療

- 鬆弛治療
- 催眠治療
- 認知行為治療

克服痛症：訂立目標

- 寫下你的目標和時間表
- 記下進度
 - 檢討可以改進的地方
 - 做得好，要獎勵
- 盡量遵守你的計劃與目標
- 預到困難，尋求協助