

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

## CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者訓練工作(二)

# 主題：舒筋活絡減痛楚 (二)

2011年07月06日 (星期三)



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

# 舒筋活絡減痛楚

(一) 香港長者常見痛症的原因及長期痛症對心理

(二) 痛症的紓緩方法

- ✿ 藥物治療

- ✿ 物理治療

(三) 介紹各種痛症及其運動

正確姿勢及保護關節

(四) 紓緩痛症之其他運動

- ✿ 水中運動

- ✿ 長者運動在社區

(五) 痛症之的紓緩方法之非藥物治療

- ✿ 穴位按摩

- ✿ 健康十巧手 + 拍手功

# 舒筋活絡減痛楚 (二)

- 藥物治療
- 物理治療

# 藥物治療

# 止痛藥物可以以下列方式服用:

## 1. 口服

# 止痛藥物可以以下列方式服用：

## 2. 皮膚貼片

皮膚貼片中的止痛藥物經會  
由皮膚吸收而進入身體

只需每三天更換貼片一  
次

若病人有吞服藥丸的困難或  
容易忘記服藥,皮膚貼片可  
能較適合

比口服藥物較少副作用,若  
服用止痛藥物而感到作悶  
或便秘,皮膚貼片是另一選  
擇

# 止痛藥物可以以下列方式服用:

## 3. 注射

- 濃度較高
- 肌肉或靜脈注射止痛類藥物
- 效果比較顯著

# 藥物動力學 pharmacokinetic

- 4 個階段:

**Absorption** 吸收

**Distribution** 分配

**Metabolism** 新陳代謝

**Excretion** 排泄



# 藥物何以減痛？

- 痛楚刺激 → 神經線 → 脊髓 → 腦幹 → 大腦
- 大腦 → 作出相應行動

自己何曾食過止痛藥？

# 藥物治療

世界衛生組織提出三階梯止痛法-:

第三階梯  
(重度疼痛)

• 強鴉片類鎮痛藥

第二階梯  
(中度疼痛)

• 弱鴉片類鎮痛藥

第一階梯  
(輕度疼痛)

• 非鴉片類鎮痛藥

# 輕度疼痛的處理

## 可用非鴉片類鎮痛藥：

- Acetaminophen 必利痛
- Dologesic
- Aspirin 亞士匹靈
- NSAIDs 非類固醇抗發炎劑

# ACETAMINOPHEN/PARACETAMOL

心理痛

成年人每日推薦用量為每次**500 mg**至**1000 mg**，每日四次，每日最大用量**4 g**，服用超過**7.5 g/日**可能導致肝中毒

心理痛

不可與酒精同時使用，有機會傷害肝臟

心理痛

按適當劑量使用，副作用很少會發生

# Dologesic

## 成份

### Dologesic

撲熱息痛 + 右丙氧芬

含有兩種成份 能舒緩輕度至中度疼痛症狀

## 副作用

昏睡、眩暈、噁心、嘔吐或便秘等

由於含有屬鴉片類止痛藥的右丙氧芬，此藥可引起眩暈或有睡意及影響判斷

# Aspirin 亞士匹靈



# 亞士匹靈的用法

廣泛的解熱鎮痛劑  
常用於頭痛、牙肉腫痛和  
關節的腫痛



消化性潰瘍疾病患者  
與腎臟病患者避免使  
用

- 每4小時服食**325-650mg**

- 避免與薄血丸同時使用

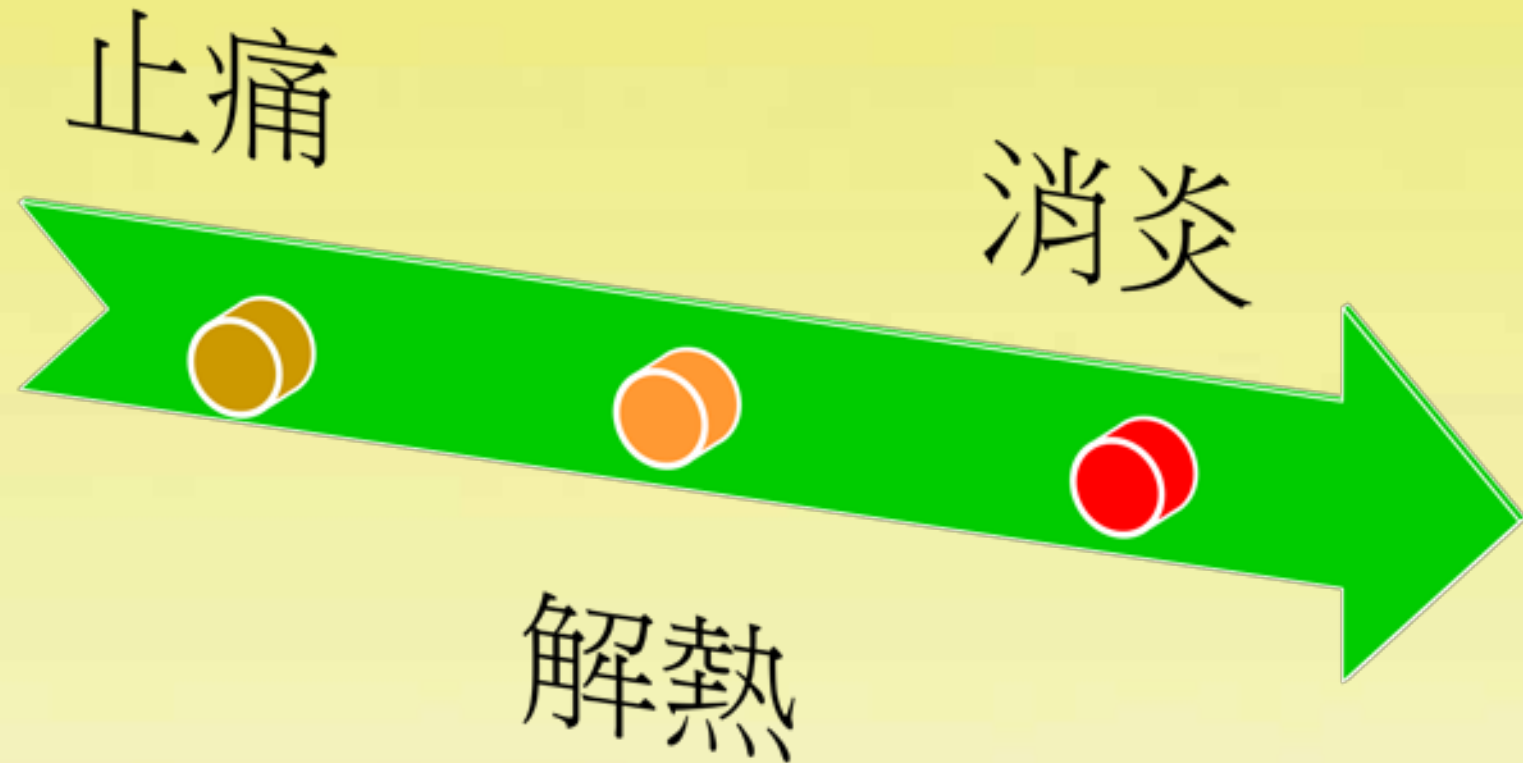




# NSAIDs 非類固醇抗發炎劑

- Voltaren (Diclofen Na)
- Naprosyn (Naproxen)
- Ibuprofen
- Indocin

# NSAIDs的作用



# NSAIDs 用於

骨關節炎

類風濕  
關節炎

痛風

偏頭痛

擴散性  
骨痛

# 止痛藥物的副作用

- 止痛藥物所引致的副作用,會因藥物的類別、劑量及服藥方式而**有所不同**
- 止痛藥物帶來的疼痛紓緩對比它的副作用,**通常是利多於弊**。

# 止痛藥物有沒有副作用？

- 大部份的副作用是便秘、噁心、嘔吐及渴睡
- 明白到治療中可能產生的副作用,會易於處理

“治標”而不能“治本”

# 藥物治療

世界衛生組織提出三階梯止痛法-:

第三階梯  
(重度疼痛)

• 強鴉片類鎮痛藥

第二階梯  
(中度疼痛)

• 弱鴉片類鎮痛藥

第一階梯  
(輕度疼痛)

• 非鴉片類鎮痛藥

# 貼膏藥之好處

- 膏藥是一類極為常用的外用藥，具有使用方便、價格低廉、療效顯著等特點。
- 皮膚貼劑: 長效達72小時,方便



# 塗藥膏的小學問

## 紓緩肌肉關節酸痛的藥膏

配合  
摩擦

- 普通止痛藥膏（例如含有 **Salicylate**，俗稱「冬青膏」的藥膏）
- 要配合摩擦的動作，使患處發熱起來，減輕痛楚。

不需用  
力摩擦

- 止痛藥膏，添加了消炎止痛藥的成份（例如 **Piroxicam** 或 **Diclofenac**），用以局部消炎之用。
- 只需把藥膏輕塗患處即可

# 含有類固醇的抗敏皮膚藥膏

## 含有類固醇的抗敏藥膏

不需用力摩擦，只需輕輕在患處塗上薄薄一層即可。

不適合長期使用  
如敏感症狀持續，請向您的家庭醫生查詢。

# 物理治療

# 家居物理治療處理關節炎

你認識物理治療？試舉例家居物理治療？

你有否使用過？

是否有效？

# 痛楚種類

- 急性期
- 慢性期- 持續超過三個月以上

# 急性期處理

通常會出現：

( 1 ) 紅

( 2 ) 腫

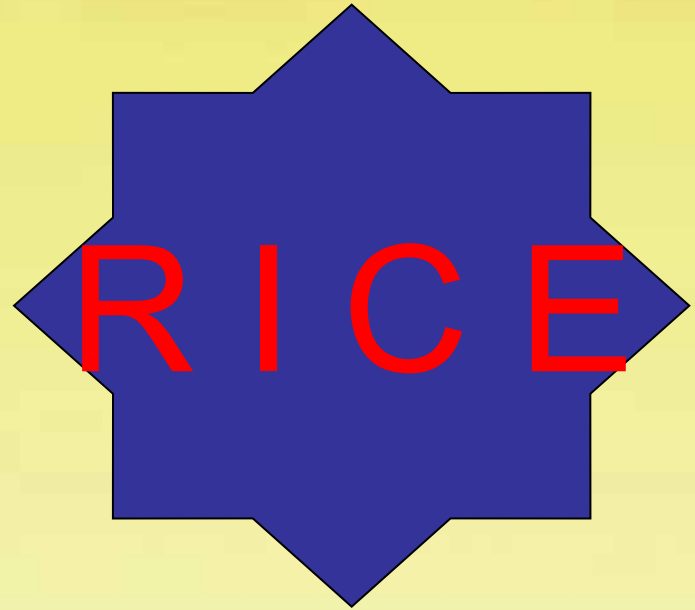
( 3 ) 熱

( 4 ) 痛

( 5 ) 失去活動能力

# 急性期處理

- (1) **R**est (休息)
- (2) **I**ce (冰敷)
- (3) **C**ompression (壓力)
- (4) **E**levation (抬高)



# (1) Rest- 休息患處

- 過度活動會令情況惡化
- 適當休息可促進復原



## (2)Ice- 冰敷

- 冰敷能控制發炎程度
- 減輕痛楚

# (3) Compression- 按壓患處

- 減低腫脹程度
- 可用彈性繃帶輕輕包紮患處

## (4)Elevation- 抬高患部

- 減低腫脹程度

# 慢性期處理(1)

- 簡單家居物理治療

- 熱敷

- 最常用物理治療其中一種

- 功用：

- 促進血液循環
      - 鎮痛
      - 消炎
      - **禁用於紅腫痛熱情況**

# 熱敷 – 使用方法 (1)

- 產生熱力:
  - 將溫水注入暖水袋
  - 化學原理
  - 用微波爐加熱
  - 抽上電源

# Video: Thermo Pack

- Total: 52 seconds
- Bend the metal plate
- Can reach to 130° degree
- Boil to reform the shape
- Use of both ice and heat

# 熱敷 – 使用方法 (2)

- 用薄毛巾包裹著
- 不可壓著熱敷
- 開始熱敷時應只感到微熱
- 溫度要適中, 不可太熱, 過熱或疼痛應中止熱敷
- 治療時間 15 至 20 分鐘, 可每日做
- 出現紅印乃正常反應, 但不應太厲害

# 注意事項

- 智力，清醒程度
- 感覺
- 皮膚狀況, 例如傷口, 敏感
- 不可睡著
- 患者姿勢
- 血液循環



# 如何選擇....

- 大細 Size
- 價錢
- 方便程度
- 耐用程度
- 耐熱程度
- 乾熱 VS 濕熱
- 長者自我使用能力

# 慢性期處理(2)

- 簡單家居物理治療

- 冷敷

- 最常用物理治療其中一種

- 功用：

- 急性創傷(紅腫痛熱)
      - 血管收縮, 減少血液流過, 達致消炎及消腫效果
      - 減慢傳遞痛覺神經的活動, 有鎮痛效果

- 急救 - RICE

# 冷敷 – 使用方法

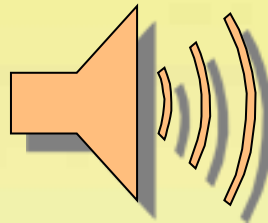
- 用濕毛巾包裹冰袋
- 可以 碎冰 或 雜菜豆代替冰袋
- 冷敷約 15 分鐘
- 出現紅印，針拮麻痺乃正常反應
- 若出現痛楚或過度麻痺應中止冷敷
- 患處會變紅, 數小時後會褪色

# 注意事項

- 智力，清醒程度
- 感覺
- 皮膚狀況, 例如傷口, 敏感
- 血液循環
- 不可睡著
- 患者姿勢

# 例子

- 手腕
- 手肘
- 膝蓋
- 腳跟



# 其他冷敷

- 碎冰
- 急凍雜豆
- 浸冰水

# 慢性期處理(3)

- 低週波治療 (TENS)
- 功用：
  - 鎮痛
  - 消炎
  - 放鬆肌肉
  - 電極刺激神經末梢
  - 阻止痛楚訊息傳遞

# 好處及限制

- 好處：
  - 方便攜帶
  - 適合家居使得
  - 使用方法簡單
  - 乾電操作
  - 可用於膝關節，肩膊，腰頸關節
  - 耐用
- 限制：
  - 淺至中度深
  - 範圍限制
  - 使用限制
  - 價錢



# 使用方法

- 將電極塗上導電膏
- 電極平放於患處
- 慢慢加大電流, 直至最舒服
- 治療時間: 15 至 20分鐘

# 注意事項

- 智力，清醒程度
- 電極不可重疊 或 摺起
- 不可直接貼上傷口
- 不可貼近心臟附近位置
- 患處不可有金屬
- 心臟起搏器 及 懷孕人士切勿使用
  
- 其他電療器:視乎個人對電流的敏感度, 購買前請先試用

你認識物理治療? (物理原理去進行治療)  
**家居物理治療處理關節炎(總結)**

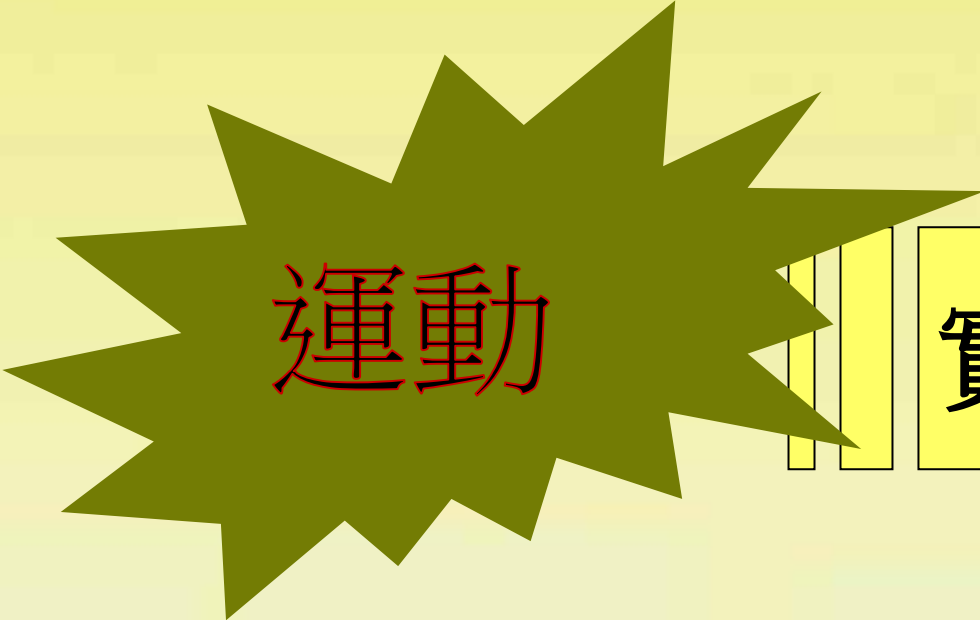
試舉例家居物理治療? (紅外線, 電貼....)

你有否使用過? (有, 否, 聽講過.....)

是否有效? (考慮病程, 使用方法, 使用次數)

# 物理治療 治標 定 治本?

- 切勿過份依賴儀器
- 最有效減輕疼痛方法



運動



實証為本

# 運動好處

- 最持久
- 最廉價
- 最可信
- 但必須.....

**適當, 適量, 恆久**

# 下堂內容

- 介紹各種痛症及其運動
- 正確姿勢及保護關節