

癌痛管理

知识教育手册

编著 赵继军 沈峰平
邱彩锋 周玲君



第二军医大学出版社

ISBN 7-81060-657-3



9 787810 606578 >

ISBN 7-81060-657-3/R·490

定价：3.00 元

癌痛管理知识 教育手册

赵继军 沈峰平
邱彩锋 周玲君 编著

第二军医大学出版社

内容提要

本书概述了疼痛的定义及止痛药的使用原则和方法,对癌症治疗中常见的认识误区作了一定的介绍,并具体讲述了一些减轻或治愈癌痛的方法,给癌痛患者走出困境带来了希望。

本书内容通俗易懂,适合广大患者特别是癌痛患者及其家属阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

癌痛管理知识教育手册/赵继军等主编. 上海:第二军医大学出版社,2006.10

ISBN 7-81060-657-3

I. 赵... II. 癌-疼痛-治疗-基本知识 III. R730.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 120730 号

癌痛管理知识教育手册

编 著 赵继军 沈峰平

邱彩锋 周玲君

责任编辑 王 勇

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海锦佳印刷装璜发展公司印刷

开本:787×960 1/32 印张:1.125 字数:15 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印数 1~12 000

ISBN 7-81060-657-3/R·490

定价:3.00 元

国际疼痛研究学会(IASP)支持项目

**(IASP Developing Countries Project-2006 Initiative
for Improving Pain Education)**

序

2004 年国际疼痛研究学会 (IASP) 确定 10 月 11 日为世界镇痛日, 提出“免除疼痛是患者的基本权利”的口号。但临床上我们经常听到患者或家属的询问: “病人这么痛苦怎么办?” “使用止痛药会不会成瘾? 会不会影响病情的观察?” “止痛药的不良反应是否有很多?” 等等。诸如此类的问题相信是许多患者和家属都存在的困惑。作为医护人员, 我们有责任、有义务帮助患者减少疼痛的困扰, 使其享受舒适的生活。因此本书归纳出癌痛管理中普遍存在的一些疑问和误解, 尽量以浅显易懂的文字讲解止痛的原则、方法以及各种问题的处理方式。

本书由上海市护理学会疼痛护理学组成员等十位专家审定, 并受到了国际疼痛研究学会的大力支持, 在此深表感谢。

我们期待本书能成为癌症患者和家属们的一本口袋书,从“疑”到“知”,伴随他们走过痛苦,用更正确、更乐观的态度去面对人生的挑战!我们同样希望本书能成为医护人员健康宣教的指导书,把正确的理念传递给患者,共同完成“无痛”的心愿。

编者

2006 年 9 月

目 录

一、如何认识疼痛	1
二、三阶梯止痛的含义	4
三、止痛药物的使用原则	6
四、止痛药物的不良反应及处理	8
五、癌痛治疗中常见的认识误区	15
六、其他止痛方法	20
七、如何帮助自己	26

疼痛是人类最原始、最普遍存在的一种痛苦,是临床最常见的症状之一,它给患者精神和躯体上造成的影响是无法言喻的,给患者的亲人、家庭及社会带来的严重影响更是无法估量。据世界卫生组织(WHO)调查,70%的癌症患者受到疼痛的折磨。虽然这种疼痛是能控制的,但不幸的是,由于种种原因,有50%~80%患者的疼痛没有得到应有的治疗。在治疗的过程中,患者及家属会有很多的问题和疑虑,现在我们就一些突出和常见的问题进行讨论。

一、如何认识疼痛

疼痛是一种足以使人痛苦的感觉

这种痛苦可轻可重,时间可短可长。不是所有的癌症患者都有疼痛,疼痛也不是都产生于癌症。疼痛是一种主观感受,部分取决于癌症的类型和患者忍受疼痛的能力,个体间存在很大的差异。疼痛绝大多数都能得到满意的控制,换句话说,绝大多数的疼痛,包括重度疼痛都能够得到缓解。请您查看一下疼痛是否影响到您的:日常生活如睡眠、饮食等;休闲活动;社交生活和工作表现。若您对上述任何一项答“是”,您便要考虑选择缓

解疼痛的方法,这样才能改善您的生活。试问一下,当您的疼痛得以缓解时,您的体力是否较佳,您是否感到比较舒服,您的精神是否好些,您的食欲是否改善,您是否能够比较独立地生活。

无痛是患者的权利

癌症可能伴有疼痛,但是,现在有药物完全能够有效地缓解甚至解除疼痛。医生、护士、家人和朋友都想帮助您,您了解的有关疼痛治疗的知识越多,您的生活就会越轻松。道理很简单,您自己最了解疼痛,您知道疼痛是什么,有哪些感觉,它对您的日常生活有哪些影响。如果您感到疼痛,请告诉医生和护士,把您的想法和感觉告诉那些受过训练、能帮助您的人是很重要的。对此不要犹豫,要记住:您有权力要求他们尽可能地帮助您解除疼痛。

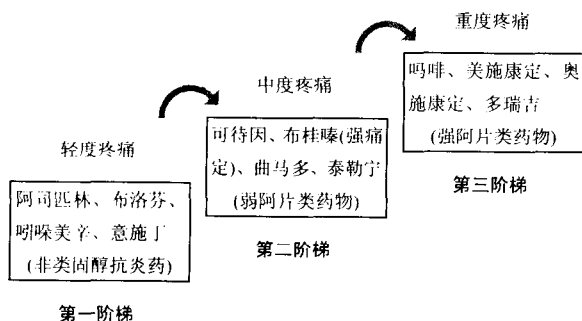
疼痛治疗不能忽视

很多人认为疼痛是疾病引起的,只要把疾病治好了疼痛就会自然消失,所以大多数人对疼痛的态度就是忍耐。殊不知,疼痛对身体的危害是巨大的。长期疼痛会严重影

响自己的日常生活,不仅使免疫系统发生紊乱,抵抗力降低,其他各系统功能失调,如失眠、乏力、食欲不振、便秘等,还会使您不得不放弃工作、社交、娱乐活动,产生精神和情绪问题,如焦虑、抑郁、恐惧等,也同样会使关爱您的家人感到痛苦,生活质量降低。目前疼痛治疗已经越来越受到人们的重视。2002年第十届世界疼痛大会提出疼痛是继血压、体温、呼吸、脉搏后的第五大生命体征,也就是说应该像关心血压、体温一样关心自己的疼痛,积极治疗,主动交流疼痛,从而更舒适地享受生活。

二、三阶梯止痛的含义

1986年世界卫生组织正式出版《癌症疼痛治疗》，该书作为癌痛治疗指南，提出药物治疗的五项基本原则，又被称为癌症三阶梯止痛治疗原则。这是目前临床上有效治疗癌痛的规范指导。



根据疼痛的轻、中、重度不等分别选择第一、第二及第三阶梯的不同止痛药物。非阿片类药物可增强阿片类药物的效果，可联合应用。另外，针对疼痛性质不同，各阶梯均可加辅助用药如抗惊厥药、抗抑郁药、皮质激素等，从而更好地提高镇痛效果。

合理使用麻醉药品

—— 消除疼痛 享受人生

疼痛应该进行治疗



三、止痛药物的使用原则

尽量口服

在家庭和医院均可应用,对各种多发性疼痛有效,效果满意,不良反应小,是最为简单、经济、科学的给药方法。其他无创性途径给药如芬太尼透皮贴剂的应用也日益广泛,被推荐为不能口服患者的另一种新的给药途径。

按时给药

无论给药当时是否存在疼痛,均要有规律地“按时”(如每 6~12 小时一次)给药,而不是只在疼痛时用药,从而维持有效血药浓度,减少不必要的痛苦,提高机体的耐受性。如有突然的爆发性疼痛,可以加服快速起效的止痛药物缓解。

按阶梯给药

按照癌痛三阶梯治疗原则规定的用药程序合理使用,根据疼痛程度由轻到重,按顺序选择不同强度的镇痛药。也可联合使用阿片类药物与非阿片类药物,或者使用其他抗抑郁、抗惊厥类药物辅助治疗。如果在开始疼

痛治疗时疼痛程度就很高,可在医生的指导下从第三阶梯的药物开始应用。

按个体给药

所谓合适剂量就是能满足止痛的剂量,没有标准剂量。凡是能使疼痛缓解的剂量就是正确剂量,对此个体差异很大,要根据疼痛的程度、既往使用止痛药的情况、药物药理学特点来确定和调整。遵医嘱从小剂量开始,逐步增加剂量一直到获得满意的疼痛缓解。

注意具体细节

使用止痛药时要注意观察其反应,对于可能发生的不良反应,可以采取提前预防用药的方式减轻或避免。

如果按照世界卫生组织三阶梯治疗原则,经规范化疼痛治疗,90%以上癌痛可以缓解。世界卫生组织要求达到夜间睡眠及白天休息、活动和工作时无疼痛,这是一个比较明确和完美的目标。规范化癌痛治疗的标准是:0~10 数字评估法评估疼痛程度 <3 ,24 小时内爆发痛 <3 次,24 小时内需要解救药 <3 次。

四、止痛药物的不良反应及处理

非类固醇类抗炎药的常见不良反应及处理

目前临床常用的非类固醇类抗炎药 (NSAIDs) 有: 吲哚美辛 (消炎痛)、布洛芬及其缓释片 (芬必得)、酮洛芬 (优洛芬)、双氯芬酸 (扶他林)、散利痛 (含扑热息痛, 对胃肠影响最轻)、意施丁。环氧化酶 2 抑制剂有美洛昔康 (莫比可)、塞来昔布 (西乐葆)。常见不良反应有消化道溃疡、血小板功能异常、肾毒性等。

预防措施主要有:

(1) 选择适当的药物种类 环氧化酶 2 选择性抑制剂是新一代非类固醇类抗炎药, 其不良反应明显低于传统的非类固醇类抗炎药, 但费用相对较高, 适用于需要长期使用非类固醇类抗炎药、发生胃肠反应危险性高的患者。但此类药物可引起心血管并发症, 使用时应注意。

(2) 长期用药控制用药剂量 不同种类的非类固醇类抗炎药具有胃肠毒性作用, 且其毒性作用与用药剂量关系密切。建议长期使用药物的患者应限制用药剂量, 一般将药物的上限剂量限定为标准推荐剂量的 1.5~

2.0 倍。

(3) 联合用药预防消化道溃疡 可选择性联合使用抗酸剂、 H_2 受体拮抗剂、米索前列醇、奥美拉唑等药物,可在一定程度上减少长期使用药物所导致的胃肠毒性反应。

(4) 注意合并症对用药的影响 低血容量、低清蛋白血症等合并症可明显增加药物的肾毒性和耳毒性。

阿片类止痛药有什么不良反应,应该如何处理?

阿片类药物不良反应常见于用药初期或用药过量时。不良反应发生及严重程度个体差异大,积极预防性治疗可减轻或避免阿片类药物的不良反应。

(1) 便秘 便秘是阿片类止痛药最常见的不良反应,发生率为 80%~100%,大多数患者需使用缓泻剂。值得重视的是,便秘不仅出现于使用阿片类药物初期,而且还会持续存在于阿片类药物止痛治疗的全过程。

预防:多饮水,多食含纤维素的食物,适当活动;适量用番泻叶、麻仁丸或便乃通等缓泻剂。根据个人情况调节饮食结构,调整缓泻剂用药剂量,并且养成规律排便的习惯。