

Pain Control 疼痛管理



更多信息...

这本书是癌症患者从书中的一本。还有很多书你或亲人会需要：

- *Biological Therapy: Treatments That Use Your Immune System To Fight Cancer* 生物疗法：用自己的免疫系统对抗癌症的疗法
- *Chemotherapy and You* 化疗和你
- *Coping With Advanced Cancer* 与晚期癌症对抗
- *Eating Hints for Cancer Patients* 癌症患者饮食指导

If You Have Cancer: What You Should Know About Clinical Trials
如果患上癌症：关于临床试验你应该知道的

- *Radiation Therapy and You* 放疗和你
- *Taking Time* 莫急
- *Thinking About Complementary and Alternative Medicine* 补充疗法及替代疗法的思考
- *When Cancer Returns* 当癌症复发
- *When Someone You Love Is Being Treated for Cancer* 当所爱的人在接受癌症治疗时
- *When Someone You Love Has Advanced Cancer* 当所爱的人患上晚期癌症时
- *When Your Parent Has Cancer* 当父母患癌时

这本书可以从 National Cancer Institute (NCI) 美国国立癌症研究所网站获得。请见

<http://www.cancer.gov>. (See page 34 of this booklet for more resources.)

欲了解疾病的信息，请参见MCI医生信息查询Physician Data Query(PDQ)数据库，网址：<http://www.cancer.gov>.

手册中出现的产品或商品名仅作示例参考。未提及的产品名，并非提示药物不让人满意。

翻译如有问题，请联系我：wangkunpaopao@163.com

疼痛管理

支持癌症患者

癌症疼痛是可以控制。

患有癌症并不意味着会疼痛。但是如果有，通过药物和其他方法可以控制疼痛。

这本手册会告诉你如何与医生、护士及其他人协同一起控制疼痛。这本书会讨论疼痛的原因、药物及如何与医生沟通，还有一些有帮助的其他话题。

你的“保健团队”可以帮助控制癌症。

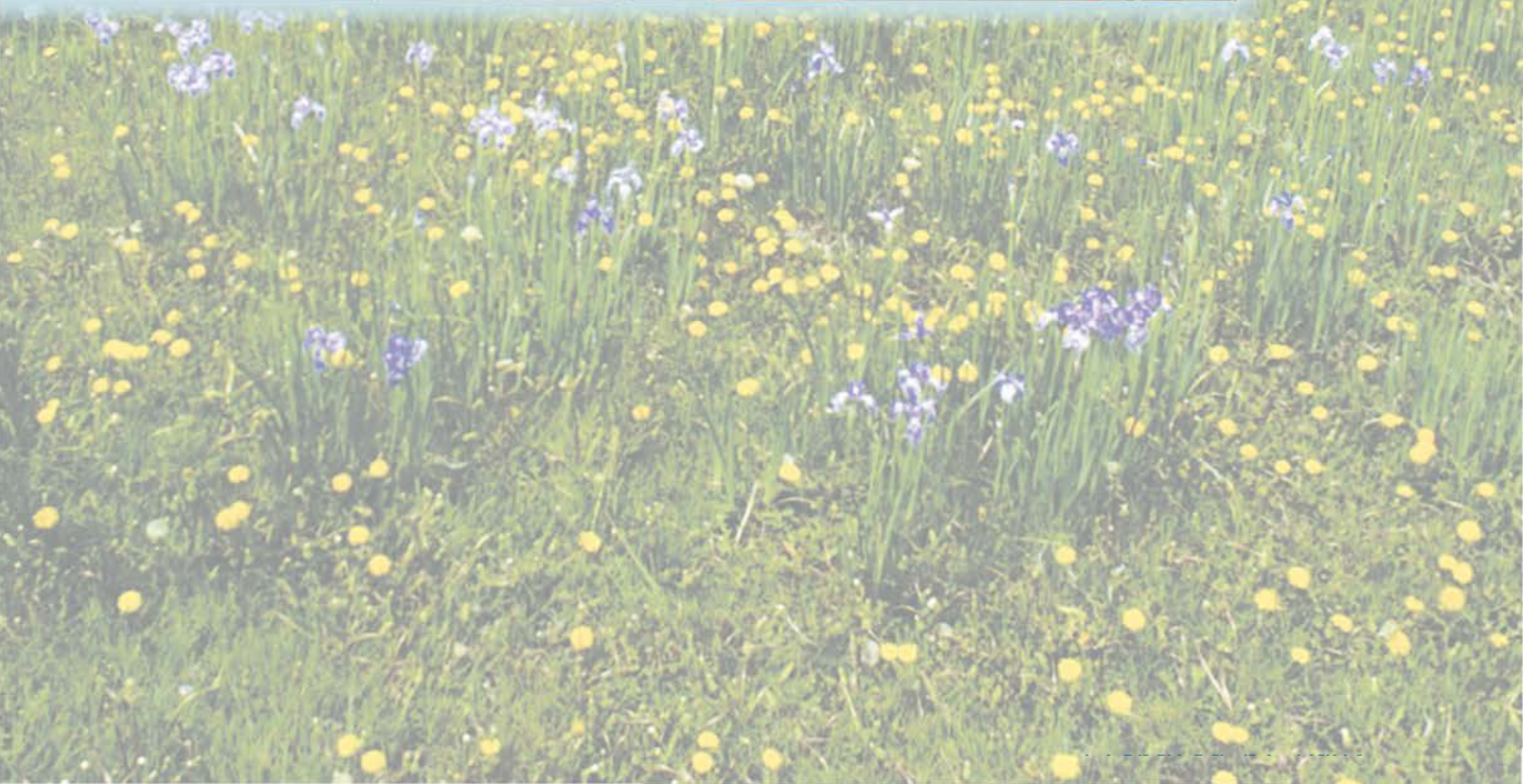
在这本手册中，你的“保健团队”就是指在你治疗的各方面的专业人士。这些人包括**癌症内科医生**、家庭医生、护士、理疗师、药剂师、癌症社工、神职人员及其他。

根据需要阅读。

合理地使用这本书。你可以按顺序从前读到后。或者你可以阅读其中你感兴趣需要的部分。

在这本手册最后有一个资源列表。还有1页可以记录笔记及记录服用的药物。其中还有疼痛记录的示例。

文中粗体显示的词句，在文末“单词对照”部分进行了解释。有些词语会在医生办公室或医院里听到。



目录

1. 关于治疗癌症疼痛你应该知道的	1
2. 癌症疼痛的类型及原因	3
3. 说出你的疼痛	5
4. 疼痛管理方案	9
5. 控制癌性疼痛的药物	11
服用止痛药应向医生 咨询的问题.....	18
6. 药物耐受和成瘾	20
7. 其他控制疼痛的方式	22
8. 你的感受和痛苦	27
9. 经济问题	30
思考	33
资源	34
疼痛管理记录	37
如何利用想象	39
单词对照	41
在去药房之前	44



“我曾以为疼痛我只能忍着，然而结果最后我根本无法忍受。我的医生为我更改了药物，看起来对我有效。不是说我已经完全没有疼痛了，但是明显好了很多。”

—John



第1章

关于治疗癌症疼痛你应该知道的

你无需忍受疼痛。

有癌症并不会都有疼痛。每个人情况都不一样。但是如果出现了癌症疼痛，你需要知道无需忍受。癌症疼痛几乎都能得到缓解控制。

这本手册中，您需要了解的一些关键信息：

- 疼痛是可以控制的。
- 疼痛控制是癌症治疗的一部分。
- 与医生及保健团队开诚布公，谈论你的疼痛，有助于他们控制疼痛。
- 控制疼痛的最佳方法就是预防其发生或防止疼痛继续恶化。
- 控制疼痛的药物有很多。每个人的疼痛控制方案都不一样。
- 记录疼痛有助于制定最佳疼痛控制方案。
- 按医嘱服用止痛药几乎不会导致成瘾。
- 身体不会对止痛药免疫。药效更强的药物无需留到最后才用。

舒缓治疗及疼痛专家有助控制疼痛。

癌症疼痛得到缓解，你就能继续日常规律活动及睡得更好。与舒缓治疗及疼痛专家沟通会有所帮助。这些人可以是癌症内科医生、麻醉师、神经内科医生、手术医生、其他医生、护士或者药剂师。如果你有一个疼痛控制小组，同时还需要心理学家及社工的加入。

疼痛及**舒缓治疗**专家们在疼痛控制方面是专家。舒缓治疗专家可以处理癌症及其治疗引起的各类症状、副作用及情绪问题。他们会与你协同找到控制疼痛的最佳方式。可以请医生或护士推荐这类专家。或者通过以下方式联系找到这个领域的专家：

- 癌症中心
- 当地医院或医疗中心
- 个人家庭保健医生
- 与你情况相同的一些疼痛互助小组成员
- 高级舒缓治疗中心, 网址<http://www.getpalliativecare.org>

(美国各州舒缓治疗专业治疗中心名单)

当癌症疼痛没有得到控制时，你会感到：

- 疲倦
- 沮丧
- 愤怒
- 担心
- 孤独
- 紧张

当癌症疼痛得到恰当的控制，你会感到：

- 保持活力
- 睡眠更好
- 与家人和朋友亲近
- 食欲改善
- 保持性生活能力
- 防止抑郁

癌症疼痛的类型及原因

癌症疼痛从轻度疼痛到严重疼痛不等。有些天可能会非常严重。疼痛可以由癌症本身引起，或治疗引起，或者二者兼而有之。

也可能疼痛与癌症完全无关。有些人有其他健康问题或者头痛及肌肉劳损。但在服用任何非处方药控制疼痛前，务必告知医生。这可以让医生确定这些药物与其他药物不会相互作用，同时不会存在其他安全问题。

不同类型的疼痛

有很多用于描述疼痛类型的词：

- **急性疼痛** 从轻度到重度疼痛不等，通常突然出现，持续时间短。
- **慢性疼痛** 从轻度到重度疼痛不等，疼痛不会消失或呈发作性。
- **爆发性疼痛** 是一种突然发作的剧烈疼痛，持续时间很短。疼痛可能是自发性出现，或与一些活动有关。可能会一天出现几次，甚至会在按剂量正确服药情况下出现。例如，疼痛可能在目前剂量止痛药药效减退情况下出现。

哪些情况会引起癌症疼痛？

癌症及治疗引起大部分的疼痛情况。多数疼痛的原因包括：

- **医疗检测所致疼痛。** 一些癌症的诊断检测方法或 检验治疗效果会引起疼痛。例如活检手术、腰椎穿刺或骨髓穿刺检测。如果被告知需要进行这类相应的检查，不要让因为担心痛而不做检查。在检查前与医生沟通，是否有方法可以减低疼痛。
- **肿瘤所致疼痛。** 如果肿瘤长达或者转移，可能会因为压迫周围组织引起疼痛。例如，肿瘤可能因为压迫骨质、神经、脊髓或器官引起疼痛。

■ **脊髓压迫。**当肿瘤转移至脊柱，可以压迫脊髓，引起脊髓压迫疼痛。首先出现的症状通常会背痛或颈椎痛，或两者都有。咳嗽、打喷嚏或其他动作可能会加重疼痛。

■ **治疗相关疼痛。**化疗、放疗、手术及其他治疗可能会引起一些人的疼痛。治疗相关疼痛的类型举例：

- **神经性疼痛。**这类疼痛可能会因治疗破坏神经出现。这类疼痛通常是烧灼样、锐痛或闪痛。癌症本身也可以导致这类疼痛。
- **幻觉疼痛。**有些人会在身体一部分被手术切除后，感到疼痛或不适。医生有时也无法确认出现的愿意，但疼痛真实存在。

个人感受到的疼痛轻重程度取决于很多因素。包括肿瘤所在的部位，其导致的破坏类型，及个人的感受方式。每个人的疼痛都不一样。

请及时就医

感受你的身体。如果你发现一些诸如咳嗽、打喷嚏、移动、行走或站立导致突发疼痛或者疼痛加剧，请立即就医。同时如果出现特殊的皮疹或排便排尿变化，也要告诉医生。

说出你的疼痛

疼痛管理是治疗的一部分。开放讨论是关键。

“一开始，我试着勇敢些。现在我意识到控制疼痛的唯一方法，就是开放诚实地与自己的保健团队讨论。这是掌控自己疼痛的唯一办法。” —Janie

疼痛控制是癌症治疗的关键。 其中最重要的成员就是你本人。你本人是唯一知道自己感受的人。谈论疼痛非常重要。可以让帮助控制疼痛的医疗团队获知反馈。

一些癌症患者不愿谈论他们的疼痛。他们认为这会影响医生治疗癌症。有些会担心如果说出来，就不是听话的“好”病人。同时他们也担心会负担不起止痛药的费用。从而导致患者有时习惯于与疼痛为伍，忘记了没有疼痛如何生活。

但是医疗团队需要知道你疼痛状况，疼痛是否加剧等情况。这会帮助他们了解癌症及治疗是如何影响身体的。这有助于医生掌握更好控制疼痛的方法。

试着开放性的讨论任何医学问题及你担心的问题。如果担心经济问题影响你，务必参阅这本手册30页关于经济问题章节。有些方法可以帮助获得需要的药物。

如果有以下情况，请告知您的医疗团队：

- 正在服用治疗其他疾病的药物
- 服用的止痛药剂量超量或过少
- 对特定药物过敏
- 服用任何非处方药，偏方，或草药或其他替代治疗。

以上信息都可能会影响医生为您制定的疼痛控制方案。如果感觉不太容易说出来，可以带上朋友或家属帮你说出来。或者让家属帮忙记笔记以及提问。请记住，你和你的家属及医疗团队一起开放的沟通，能够有助于更好的控制疼痛。

说出你的疼痛。

控制疼痛的第一步就是要真诚地说出来。试着告诉医疗团队及你的亲人你的感受。包括，告诉他们：

- 疼痛的部位
- 疼痛的性质（刺痛、钝痛、跳痛、持续痛、烧灼样痛或剧痛）
- 疼痛的程度
- 疼痛持续多久时间
- 什么方式会减轻或加重疼痛
- 疼痛出现的时间（一天中什么时候，当时正在做什么，发生了什么事）
- 疼痛是不是影响了日常活动

描述疼痛的程度。

你需要描述一下疼痛的程度。这可以有效评估你的**疼痛阈值**，同时可以帮助检验疼痛控制治疗的疗效。

你的医生可能有很多方式会让你描述疼痛的程度。疼痛数值定量表是最常用的方法。测量表采用0-10的痛值评分，0即是无疼痛，10分就是最剧烈的疼痛。也可以用自己的语言来描述疼痛，比如像掐、蛰或酸痛。一些医生会展示给患者不同的表情图片，让患者指出哪个表情最能描述目前疼痛的状态。

无论你或医生用何种方式记录你的疼痛，要确保每次都用同样的方式记录。同时需要告知是否有新的疼痛。

记录你疼痛的状况会有所帮助。参考37页的表格。一些人会写疼痛日记或周报。还有人会列清单或做电子表格。自己选择一个自己最合适的方式即可。

在记录时可以列出：

- 服用止痛药的时间
- 服用的药名及记录
- 是否有副作用
- 止痛药减轻疼痛的程度
- 止痛药起效的时间持续多久
- 其他还有在使用的止痛方法

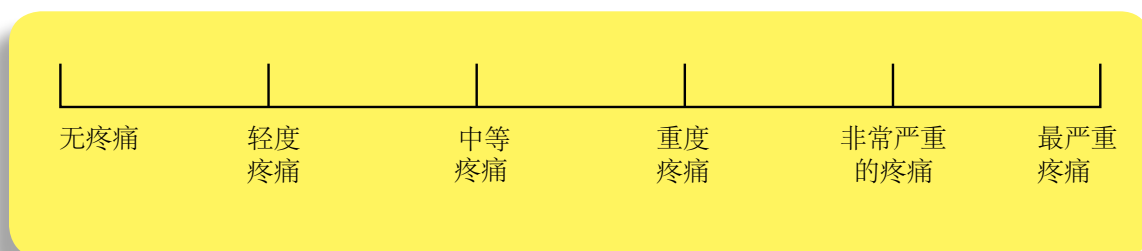
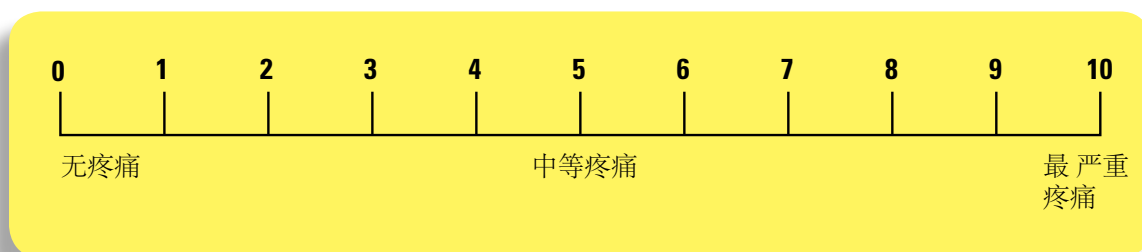


■ 任何影响疼痛的活动，活动是加重还是减轻疼痛

■ 因为疼痛导致无法进行的活动

把你的记录分享给保健团队。这有助于医生们判断止痛药的疗效如何，及是否需要更换止痛方案。

以下介绍医生可能会让你描述疼痛程度的方法：



参考：

0-10 Numeric Pain Intensity Scale, Simple Descriptive Pain Intensity Scale, and Visual Analog Scale (VAS): Acute Pain Management Guideline Panel. Acute Pain Management in Adults: Operative Procedures. Quick Reference Guide for Clinicians AHCPR Pub. No. 92-0019. Rockville, MD: Agency for Health Care Policy and Research, Public Health Service, U.S. Department of Health and Human Services.

“Faces” Pain Scale adapted with permission from Hockenberry MJ, Wilson D, Winkelstein ML: *Wong’s Essentials of Pediatric Nursing*, ed. 7, St. Louis, 2005, p. 1259. Used with permission. Copyright, Mosby.

分享信念。

有些人不愿意吃药，即便是医生开具的药方。他们认为吃药会有违宗教或文化信仰。或有一些个人的原因不愿意吃药。如果对于止痛药有任何以上的看法，一定要与医疗团队沟通想法。愿意的话，可以请朋友或亲属帮助提出这些想法。与治疗团队开放讨论您的信仰，可以有助于让医生是制定最有效的疼痛控制方案。

“如果你不说出你的疼痛情况，
没有人会帮助你。疼痛也不会自
己消失。” — Joe



疼痛管理方案

“为了控制我的疼痛，需要数次我的咨询保健团队。但是通过尝试不同的药物及剂量，现在我有了有效的疼痛管理方案。”

—Michelle

让疼痛管理方案起效。

个人的疼痛管理方案需要针对个人及身体制定。每个人都不一样。即便你癌症类别与其他患者相同，止痛的方案也可能会有所不同。

按时服用止痛药才能预防或防止疼痛继续恶化。这是控制疼痛的最佳方法。**不要漏服药物。** 当一旦感觉到疼痛，再控制起来就会比较困难，也会花费一定时间才能缓解。

以下是一些可以自己做的事情：

- 每次门诊咨询带上使用的药物清单。
- 如果需要间不止一位医生，务必确保每位医生都看到药物使用清单，特别是医师需要调整药物或开药时。
- 不要服用其他患者的药物。这些药对你的朋友或亲属有效，不一定会对你有效。不要未经告知医生就从其他国家或互联网上购买药物。
- 不要等到疼痛严重了才控制。
- 如果药物无效，找医生换药。

控制疼痛的最佳方法就是在疼痛发作之前阻止或防止疼痛继续恶化。

不要等到疼痛加剧或无法忍受时才服用药物。疼痛症状较轻时比较容易控制。你需要服用药物达到足够规律才能保持先于疼痛。遵医生医嘱按时服用药物。切勿在服药期间“中途暂停”。如果等疼痛发作才吃药，可能会导致：

- 疼痛变糟。
- 缓解或消除疼痛时间更长。
- 可能需要更大的剂量方能控制疼痛。

记录一份所有药物清单

记录下所有正在服用的药物清单。如果需要的话，可以请家属或保健团队协助记录。**每次门诊请带上药物清单。**很多止痛药可以与其他处方药一起服用。但是医生及保健团队需要知道你服用了什么药物以及何时服用的。告知他们每个正在服用的药物，无论你认为这个药多么无害。甚至包括非处方药、草药、补充剂都可能与抗癌药物相互作用。或会导致严重的副作用或反应。

如何告知你需要新的疼痛管理方案

如下一些情况需要引起注意及告知保健团队：

- 疼痛并未缓解或消失。
- 止痛药起效时间并不如医生所说的那么长。 ■
- 疼痛症状突发加重。
- 有无法消失的副作用出现。
- 疼痛以及干扰到正常吃饭、睡觉或工作活动。
- 服药规律及方式对自己不起效果。

如果出现呼吸困难、眩晕或皮疹，立即联系医生。可能出现了止痛剂的过敏。

不要放弃希望。疼痛是可以控制的。

如果仍然还有难以控制的疼痛。你需要告知您的保健团队，预约一个疼痛或估计治疗专家（见第2页）。无论做什么，不要放弃。如果一个药物不起效，总会有其他方法可以再试。而且，新药无时无刻不在研发和制造。你的药物剂量可能比别人的多或者少。正确的剂量也是控制疼痛及缓解不适的方法之一。

控制癌性疼痛的药物

控制疼痛方法不止一种。

医生会根据疼痛类型及严重程度开具止痛的药物。研究显示，这些止痛药能够帮助缓解疼痛。

医生通常会使用几类药物控制疼痛：非阿片类、阿片类及其他类型。你可能听说过有将这些药物称为“镇痛药”。有些药物药效可能比另外一些强。了解不同种类的药物，为何及如何使用药物，服用方法及服用后可能的副作用等，会对你有所帮助。

1. 非阿片类药物—针对轻度到中度疼痛

非阿片类药物主要用于控制轻度到中度的疼痛、发热及肿胀。以0-10评判疼痛长度，非阿片类疼痛可以用在1-4分的疼痛。这些药物药效比很多人想象的要强。很多情况下，缓解疼痛用这些药已经足够了。只需保证规律服用药物即可。

很多非阿片类药物不需要处方即可买到。**但是在服用前，仍然需要与主治医生沟通。**有些医生可能会在此基础上增加药物，这点需要你知道。药物都有副作用。一些常见的副作用，比如恶心、瘙痒或困倦，通常见数日之后就消失。除非医生建议，**不要**服用超过说明书的剂量。

非阿片类药物包括：

■ 对乙酰氨基酚，即可能熟知的泰诺®

对乙酰氨基酚可以减少疼痛。但是对炎症不起作用。多数情况下，正常剂量的对乙酰氨基酚不会有副作用。但是长期每天服用大剂量可能会损伤肝脏。服用正常剂量时饮酒也可能损伤肝脏。

务必告之医生您正在服用对乙酰氨基酚。有时这些药在其他止痛药中含有该成分，所以可能你并不知道你服用的剂量可能超过正常需要剂量。同时，如果正在化疗期间，医生可能不建议太频繁服用对乙酰氨基。这个药物可能掩盖发热症状，从而掩盖你可能已经有感染的真实情况。

■ NSAIDs非甾体抗炎药，比如布洛芬®及阿司匹林®

非甾体抗炎药可以控制疼痛及炎症。服用NSAID类药物，最常见的副作用是胃刺激或消化症状，特别是在老年患者中比较常见。在服药时进食或喝牛奶可以帮助避免副作用出现。

NSAIDs类药物本身具有抗血液凝聚的作用。意味着当伤者自己后，可能止血会比较困难。NSAIDs类有时可能会引起胃出血。

如果出现如下情况，请告知医生：

- 粪便的颜色加深
- 发现直肠出血
- 出现胃部不适症状
- 出现“烧心”的症状
- 出现咯血的症状

对乙酰氨基酚和非甾体抗炎药一览

类型	其他名称	作用	副作用
对乙酰氨基酚	泰诺®	减少疼痛及发热	<p>大剂量损伤肝脏。</p> <p>如果每天饮酒过量可能也会损伤肝脏。</p> <p>掩盖发热。在服药期间，如果体温超过37℃，请与医生沟通</p>
NSAIDs (阿司匹林 布洛芬 萘普生)	<p>拜耳® (阿司匹林)</p> <p>Ecotrin® (阿司匹林)</p> <p>雅维® (布洛芬)</p> <p>摩特灵® (布洛芬)</p> <p>努普林® (布洛芬)</p> <p>Aleve® (萘普生)</p>	减少疼痛及炎症（肿胀，发热）	<p>可能引起胃部不适。</p> <p>可能引起胃粘膜出血，特别如果同时饮酒（白酒或啤酒）。</p> <p>可能损伤肾脏，特别是年老或已有肾脏疾病的患者。</p> <p>可能引起心脏问题，特别是已有心脏疾病的患者。不过阿司匹林不会引起心脏问题。</p> <p>如果服用的抗癌药物有可能会引起出血，请避免使用这类药物。</p> <p>掩盖发热。在服药期间，如果体温超过37℃，请与医生沟通</p>

服用NSAID药物期间应避免

有些患者存在某些情况，服用NSAID类药物可能会加重病情。一般来说，如果出现如下情况，你应该停用以下药物：

- 对阿司匹林过敏；
- 正在接受化疗；
- 正在接受激素类药物治疗；
- 有胃溃疡或胃溃疡病史，有痛风或出血性疾病
- 正在服用治疗关节炎的处方药
- 有肾脏疾病史
- 有心脏疾病史
- 在1周内手术计划
- 正服用其他抗凝药物（例如肝素和华法林®）

2. 阿片类 —针对中度至重度疼痛

如果有中度至重度，主治医生可能会推荐服用药效更强的药物，即阿片类药物。阿片类药物有时也被称为麻醉药。必须有医生的处方才能使用。通常会联合阿司匹林、布洛芬及对乙酰氨基酚药物一起使用。

通常阿片类药物包括：

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| ■ Codeine可待因 | ■ Methadone美沙酮 |
| ■ Fentanyl芬太尼 | ■ Morphine吗啡 |
| ■ Hydromorphone 氢吗啡酮(如 双氢吗啡®) | ■ Oxycodone 羟考酮(e.g. OxyContin®) |
| ■ Levorphanol左啡诺 | ■ Oxymorphone羟吗啡酮 |
| ■ Meperidine哌替啶 (如：杜冷丁®) | |

阿片类药物帮助缓解疼痛

服用阿片类药物控制疼痛的人，随着时间会发现缓解疼痛需要服用的剂量逐渐增大。这可能由于疼痛增加，癌症症状加重或是药物耐受等原因（见20-21页）。当一种药物不足以缓解疼痛，医生可能会增加药物剂量或使用频率。医生也可以开更强药效的药物。只要遵医嘱，两种方法都是安全有效的。**切忌自行增加药物剂量。**

控制及预防副作用

一些止痛药可能致：

- 便秘（排便困难）
- 困倦（嗜睡）
- 恶心（胃部不适）
- 呕吐

每个人的副作用都不一样。重要的是，一定要告诉医生这些副作用发生的频率等情况。必要时，医生会更换正服用的药物或剂量。医生也可以增加其他药物联合止痛同时减少副作用的情况。

需要谨记的是，便秘的症状不会自行消失，需要对症治疗。但不要因为出现副作用而停止止痛治疗。医疗健康护理团队可以通过其他方法帮助缓解这些副作用。同时也有很多途径来更好控制疼痛。

其他一些较少见的副作用包括：

- 头晕
- 意识不清
- 呼吸问题
- 瘙痒
- 排尿困难

便秘

几乎每个服用阿片类药物的人都有一定程度的便秘。因为阿片类药物会引起大便在肠道内运动变缓，肠道就有更多时间来吸收粪便中的水分。从而大便就会变硬。

用过以下几个方法可以缓解或预防便秘：

- 在首次服用阿片类药物，请医生给你开一些**缓泻药或大便软化剂**。
在开始服用止痛药时，按方法服用可以防止便秘。
- 多喝水。每天喝8-10杯水可以帮助软化大便。
- 多吃一些高纤维食物，比如带皮水果，蔬菜，全麦面包或麦片。

- 尽量多锻炼。任何运动都行，比如慢走也会有所帮助。
- 如果2天以上都没有排便，请联系医生。

困倦

有些阿片类药物会引起困倦。如果之前因为疼痛入睡困难，在刚开始服用阿片类药物时，会睡眠增多。困倦的症状可能在数日之后消失。

如果出现疲乏或困倦症状：

- 不要单独上下楼梯。
- 切勿进行任何需要保持清醒的活动，如开车，操作机器或设备，或其他需要集中注意力的活动。

如果数日后嗜睡的症状还未消失，请联系医生。

- 你可能需要采用小剂量多次服用的方式或更换药物。
- 也有可能药物无法缓解疼痛，而疼痛让人夜里无法入睡。
- 可能是其他的药物引起的困倦症状。
- 医生可能会决定增加让人保持清醒的药物。

恶心呕吐

恶心及呕吐的症状在服用阿片类药物数天后会消失。但是，如果恶心呕吐的症状导致你无法服药，应立即联系医生。同时如果出现呼吸困难等问题，也要联系医生。

一些可能有用的小贴士：

- 如果服药后走动感觉不适，可以在服药后即躺下休息一个小时。恶心的症状类似于晕船。一些非处方药有助于缓解症状。在服用任何药物前，请务必告之医生。
- 医生可能会换药或增加药物，或者开一些止吐药。
- 咨询医生是否有其他情况会导致恶心呕吐。可能是疾病相关的情况或者是其他正在服用的药物。便秘也可能会加重恶心不适。

重新开始新的止痛药

一些止痛药在刚开始服用的时候会让人很想睡觉。通常会在服药数天之后症状会小时。同时一些人会出现头晕，感觉错乱。如果这些症状持续不缓解，请一定告知医生。调整剂量或更换其他类型药物通常会解决这个问题。

服用止痛药须知

所有药物都要谨慎服用。在服用阿片类药物时，请记住以下一些提示：

- **遵医嘱服药。** 同样，除非医生建议，不要把药分开，嚼服或压碎服用。
- **医生会调整止痛药的剂量，以确保个人的最佳剂量。**
这就是为何仅一位医生开具阿片药物很重要。确保在每次门诊时带上服药的清单。这样医生们才能都清楚整个疼痛管理方案。
- **止痛药和酒精和镇静药同服非常危险。**
可能会导致呼吸困难，焦虑或眩晕。
告诉你的医生量和频率：
 - 饮酒
 - 服用镇静药，安眠药或抗抑郁药
 - 服用任何助眠的其他药物

如何停用阿片类药物

当疼痛缓解后，你可以减少药量。甚至可能停用阿片类药物。但是停药一定要缓慢，并且谨遵医生的医嘱。在长期服用止痛药后，身体会逐渐适用。一旦停药，**突然**出现“戒断症状”。这就是为何剂量应逐渐减量。这与成瘾没有相关性。（见第6章）

止痛药缓慢减量至停药可以防止出现戒断症状。但是如果你停药太突然，你会出现流感样症状。会出现出汗，腹泻或其他症状。如果出现以上症状，请告知医生或护士。医生会根据症状进行对症治疗，通常能很快缓解。

3. 其他类型止痛药

医生也会开具其他类型药物辅助缓解疼痛。这些药物可以伴阿片类或非阿片类药物一起使用。包括：

- **抗抑郁药。** 有一些药物可以用于不止一个目的。
例如，抗抑郁药是用于治疗抑郁症，但同时还能用于缓解刺痛及烧灼样疼痛。放射引起的神经损伤，手术或华龙可以引起这类疼痛感。
- **抗惊厥药。(抗痉挛药)。**与抗抑郁药物类似，抗惊厥药或抗痉挛药物也可以用于控制神经损伤所致的刺痛或烧灼样疼痛。
- **激素。** 激素主要用于控制肿胀引起的疼痛。

请务必咨询医生这些药物服用常见的副作用。

如何给药

医生通常会开片剂或液体药物用于患者癌症疼痛。但实际上也有其他一些服药方式，例如：

- **口腔给药：**一些药物可以在腮部或舌下含服。
- **注射给药（针剂）：**有两种注射针剂：
 - **皮下注射：**用细针将药物注射至皮下。称为皮下注射。
 - **静脉注射：**Medicine goes directly into the vein through a needle. 药物通过针直接注入静脉内。即静脉注射（IV）。**病人自控镇痛泵（PCA）**通常用于此类注射。PCA泵可以让患者只需按下按钮，就可以自行将一次剂量注射入静脉。
- **皮肤贴片：**这类贴片类似邦迪一样。通过皮肤缓慢稳定释放药物。
- **直肠栓剂：**这类药物是胶囊或片剂，放入直肠。药物溶剂后会被机体吸收。
- **脊柱给药：**即将药物注射至椎管内脊髓硬膜外。



病人自控镇痛泵
(PCA)

服用止痛药应向医生 咨询的问题:

- 应该服用多大剂量? _____
多久服用一次? _____
- 如果服药后疼痛没有缓解, 可以增加药量吗? _____
应该增加多大剂量? _____
- 在加量前需不需要电话咨询医生? _____
- 药效持续多久? _____
- 如果漏服药物或者服药时间延迟怎么办?

- 药物需要与食物同服吗? _____
- 服药时需要喝多少水? _____
- 服药后多久药物会开始起效? _____
服药后饮酒(白酒, 啤酒等)、驾驶或操作机器是否安全?

- 哪些药物可以与这个止痛药同服? _____

- 有什么副作用呢? 如何预防? _____

- 出现副作用是不是应该立即通知你? _____

其他缓解疼痛的方法

一些患者使用药物并非总能控制疼痛。这种情况下，医生会采用其他方法来减少疼痛：

■ 放射治疗。

各种形式的放射能量组合可以用于缩小肿瘤及减少疼痛。通常一个疗程的治疗即足以帮助控制疼痛。但有时需要联合多种治疗方式一起使用。

■ 神经外科手术。

外科医生可以切断传递疼痛信号至大脑的神经。

■ 神经阻滞。

麻醉医生可以将止痛药注在神经周围或者椎管内缓解疼痛。

■ 手术。

外科医生通过切除整个或部分肿瘤缓解疼痛。当肿瘤压迫神经或其他部位时，这种方法会特别有效。

■ 化疗。

化疗药物可以缩小肿瘤，从而缓解疼痛。

■ 经皮神经电刺激 (TENS). TENS

TENS通过温和的电流刺激缓解疼痛。释放电流的电源可以手持或直接连接上。

药剂师

药剂师是医疗团队中非常重要的成员。他们能够回答您药物使用方面的很多问题。比如如何使用，或药物的副作用等。持续了解和预警癌症药物是药剂师的工作。

如果可能，尽量只找一个药店。这样，所有的处方药物都在一个系统内。一些药房会有专门的预警系统，一旦新开的药物可能与其他正在使用的药物相互作用或影响时，会发出警告。

药物耐受和成瘾

当治疗癌性疼痛，成瘾性几乎不是问题。

成瘾是指人无法自控地寻找和渴求某物。即便造成伤害，他么还会继续使用这些药物或做某些事。通常这些人在不疼痛时仍然使用药物。他们用药是因为心理性的原因，而非生理性的。但是癌症患者需要药效强的药物来控制疼痛。患者的家人可能会担心他们的亲人们会因此对止痛药成瘾。因此，他们有时会鼓励他们的亲人“忍住”不及时服药。但是尽管他们出发点是好的，实际上最好让患者按医嘱服用药物。

患者在按规律及安排服用药物时，他们的疼痛才能获得最大化的缓解。而且如果需要时，不必担心使用更大的剂量。正如在13页中提到的，止痛药耐受的情况很常见。但是使用止痛药很少会导致成瘾。如果你不是和药物成瘾者，那（服用止痛药）并不会变成成瘾者。尽管你以前曾有过药物成瘾的经历，你仍然应该获得好的疼痛治疗。可以与医生和护士沟通，说出你的担心。

“如果你担心成瘾，问自己一个问题。如果你没有疼痛，会使用这些药吗？答案通常都是不会。” —Robin



止痛药耐受的情况有时会发生。

有些人会想把好药留到后面用。他们担心身体会逐渐习惯药物而导致后面药物不再起效。但是药物并非不起任何作用-只是不如之前效果好。当服用止痛药一段时间后，可能需要更换止痛方案以帮助获得相同程度的疼痛控制。

我们称之为耐受。耐受在癌症疼痛治疗中是很常见的问题。

药物耐受并不等同于成瘾。

如上所述，药物耐受会在身体逐渐适应了正在服用的药物。每个人的身体都是不同的。很多患者不会对阿片类药物耐受。但是如果出现了耐受的情况，也不需要担心。

在医生的监控下，你可以：

- 增加药物剂量
- 增加新的药物
- 更换正在使用的药物

治疗目标是缓解疼痛。增加剂量以克服耐药并不会导致成瘾。

使用止痛药不会致“嗨”。

在按照医嘱使用止痛剂的时候，大部分患者不会“嗨”起来，或导致失控。有些止痛药在初次服用期间，可能会让人犯困。但在数日后这种状态会逐渐消失。有些情况下，有患者在服药期间会有头晕或头脑糊涂。如果出现以上情况，请告知医生或护士。在出现这些问题时，及时调整剂量或更换药物以解决问题。

其他控制疼痛的方式

除止痛药以外，治疗团队可能会建议尝试其他控制疼痛的方法。不过，与止痛药不同，这里的一些方法并没有在癌症疼痛研究中得到验证。然而，这些方法可能会改善你的生活治疗，包括对于压力和焦虑及对抗癌症。一些方法被称之为**补充疗法或整合疗法**。

这些疗法有很多，包括如冰袋、按摩、**针灸**、**催眠**、**想象**、**生物反馈**、冥想及治疗性触摸。当你知道如何做之后，有些就可以自己做了。有一些疗法，你还是需要去找专业人士接受相关疗法。记得要找有执照的专业人士。

针灸

针灸是中医的一种疗法。就是将非常细的金属针插入皮肤身体特定的穴位（用拇指或手指按压这些穴位称为穴位按压）。此方法的目的在于通过告便身体能量流动，从而达到治疗的目的。

治疗过程中，当针插入的1-2秒内，可能会有轻微的疼痛、钝痛、麻刺感或触电感。当针刺入穴位后，就不会有不适了。一般针会在局部保持15-30分钟左右。不过时间可长可短，取决于针灸师的建议。

有研究显示针灸能够帮助缓解癌症相关的恶心、呕吐症状。有一些研究显示针灸还能有助于缓解疼痛。一些研究显示这可能有助于缓解癌症疼痛。在接受针灸治疗之前，记得与你的医疗团队沟通自己的疾病类型接受针灸治疗是否安全。如果安全，你的医疗团队会推荐一位有执照的针灸师。很多医院及癌症中心都会有一位专职针灸师。

生物反馈

生物反馈是使用机器教自己管理控制特定的身体机能，比如心率、呼吸、肌肉紧张度等。你可能根本没有想过这些事情，因为这些都是很自然而然的事情。但是通过学习如何控制这些功能活动，可能有助于帮助放松及控制疼痛。生物反馈通常会联合其他放松方法一起使用。如果想要尝试这种方法，必须找有执照的技师。

分散注意力

分散注意力疗法简而言之就是将自己的注意力从疼痛转移到其他事物上。可能有助于的缓解轻度疼痛，或联合药物控制急性的疼痛症状，比如控制一些操作或检查导致的疼痛。或者你可以在止痛药起效之前试试这个方法。



很有可能，你可能在不经意间使用了这种方法。例如，看电视或者听音乐都是很好的分散注意力的方法。实际上，任何可以让人专注的事情都可以用于分散注意力。你可以数数、唱歌或者祷告。你可以尝试缓慢呼吸或者反复复述一些特定短语或句子，如：“我能克服”。

你也可以做一些特定的活动转移疼痛想法。可以选择一些手工活或者兴趣活动、读书、看电影或者拜访朋友。

冷热交替

热敷可以放松肌肉，而冷敷则可以麻木疼痛。但是，首先必须咨询您的医生这两种方法是否安全。不要每次敷贴超过10分钟。而且不要在循环比较差的部位使用冷敷或热敷。

使用冷敷法时，使用凝胶塑料包，可以在冰冻的情况下也保持较软的形态。都可以在药店或医疗用品商店买到。当然，你也可以使用毛巾保住冰块或纸杯装上冰水。

热敷时，可以使用加热垫。不过也可以使用热水加热过后的凝胶袋，热水瓶，或热的湿毛巾，热水浴或淋浴。当心不要持续太久以免烫伤。

催眠

催眠是一种放松和集中注意力之间的出神样状态。人们描述催眠很像早晨刚起的状态。眼睛此时是闭上的，但是很清楚周围发生的一切。在这种放松的状态下，人的思维通常更开放及容易接受建议。因此，催眠可以用于阻断疼痛的医生，或者帮助将疼痛的感觉改换得较为好受点。

你需要找一个受过专业训练的催眠师，通常是心理学家或精神病医生。医生可以教您如何通过积极自我暗示，将自己置身出神样状态。

意象

意象类似与白日梦。通过闭上双眼，在脑海中想象画面，以帮助放松，减少焦虑，及帮助睡眠。白日梦需要用到包括视、触、听、嗅、味等所有感觉。例如，你可以想象以往让你感到高兴的地方或活动。让后细化这个场景，这样在想象过程之中及过后，都可以帮助减少疼痛。

如果你不能下床或出门活动。意象法也会有所帮助。他可以帮助减少长期呆在室内的幽闭感。参考39页练习教你如何利用意象法。

按摩

按摩可以有助于减少疼痛和焦虑。有助于缓解疲劳和压力。这个方法通过双手或者借助特殊工具对身体各部位进行压、揉及捏等操作。针对疼痛的情况，在疼痛部位平稳的画圈最有助于缓解病痛。按摩有助于缓解紧张及改善血液循环。癌症患者不宜采用手法较重的按摩，除非保健医生认为没有问题。

冥想

冥想是心身医学的一种，用于放松身体及安静思绪。同时也用于缓解疼痛，以及担心、压力及抑郁。

冥想是需要运用特定的技巧，比如将注意力专注于某些事物，比如说一个单词或短语、一个物体、或呼吸。可以坐下，躺下，行走或任意感到舒适的体位。冥想时的目的在于通过开放性态度，转移想法或情感的注意力。当冥想状态发生时，注意力会被带入简单的呼吸或是反复默念的短语。

“为了帮助我减缓疼痛及冷静，
我开始冥想训练。我完全不用
药物。但是我感觉不需要再服
用以往那么多了。” —Anna



放松疗法

放松疗法是通过减少肌肉紧张，以减少疼痛或者防止疼痛进一步恶化。放松有助于睡眠并增加体能，同时有足浴减少焦虑及抗压。

最常见的放松方法：

- **视觉集中法。** 注视一个物体不动。

- **呼吸并绷紧肌肉。**

就是吸气时绷紧肌肉，吐气时放松肌肉，参考第40页练习如何通过呼吸放松肌肉。

- **缓慢有节奏的呼吸。**

慢慢的吸气和呼气，同时将注意力放在一事物上。你可以在缓慢呼吸基础上加上意象练习，或者听听音乐。参考第40页内容联系如何运用慢节奏呼吸。

有时如果疼痛特别严重时，放松会很困难。你可以尝试一些快速简便的方法。比如有节律的按摩或呼吸及肌肉绷紧。有些人会采用音乐或其他方法帮助放松。

有时过深的呼吸可能会引起气短。如果出现这种情况，你可以尝试浅呼吸，或者更慢一点呼吸。这样的同时，当你放松下来后，会想睡觉。如果不想睡着，可以坐在椅子上，或在练习前设定好定时器或闹钟。

其他方法

还有一些其他有人觉得能够缓解疼痛的方法如下。

- **物理疗法。** 一种帮助保存体力，提高肌肉活动性及缓解疼痛的锻炼方法。

- **灵气疗法。**

一种能量疗法，就是操作将受放在患者身上或附近。目的是将他们称为“气”的生命活力能量传递给患者。

- **太极。**

一种身心锻炼方法，通过一系列缓慢温柔的动作及专注呼吸和集中精神练习。有人认为这种锻炼方法可以让称为“气”的生命活力的能量，流遍身体各处。

- **瑜伽。**

是一系列拉伸和姿势，并专注于呼吸。这个方法可以安静神经系统，并调节身体、心理及精神平衡。有很多中瑜伽方法。可以问问专业人士那种更适合你。

请确保在尝试物理疗法、按摩、催眠或针灸疗法时，务必找一位有执照的专业人士。

想要了解更多缓解疼痛的补充疗法：

- 与你的医生、护士或癌症社工沟通；
- 阅读美国癌症研究所NCI的手册 *Thinking About Complementary & Alternative Medicine: A Guide for People With Cancer*. 思索补充疗法和替代疗法：癌症患者指南
- 联系NCI了解 1-888-644-6226 或在线 <http://nccam.nih.gov>.
- 通过NCI官方网站了解补充疗法及替代疗法
网址： <http://www.cancer.gov/cam>.

谨记：在使用任何补充疗法缓解疼痛是，请咨询您的主治医生。有些方法可能会影响癌症正常治疗。

你的感受和痛苦

“一开始，我没办法做我曾经做的事情。不能修草坪，不能在花园劳作。我刚到很沮丧。” —Juan



疼痛和癌症会影响到生活的方方面面。不仅会影响你的身体，也会影响到想法和感受。无论是疼痛是重还是轻，如果持续存在，你会觉得无法专注于任何事情。这样你可能无法像往常那样正常做事和与人交流。这可能会很邻人烦恼，感觉像是一个无休止的环。

有时那些认为理所当然的事情，现在做起来变得不再容易。包括做饭、穿衣或只是四处走走。一些人因为疼痛或由于工作时间缩减而无法工作。他们会担心钱的问题。由于工作及日常生活受限，也会让人减少社交，越发不想见人。

研究显示处于痛苦中的人可能会感到悲伤或交流，变得经常抑郁。有些时候，他们会感到易怒或生气或沮丧。他们甚至在有人陪伴时，也会感到孤独。

患上癌症并且处于病痛时，最常见的反应就是恐惧。对很多人而言，疼痛和恐惧在一起让人感到痛苦。他们会感到不快，担心未来。关心一些可能或不可能的发生的事情上面。你可能会害怕很多事情，例如：

- 癌症情况恶化
- 疼痛到无法承受
- 工作和日常生活变得艰难
- 无法参加特别的旅行或集会
- 失去控制

这种七上八下的感觉常常会让人寻找癌症和疼痛在生活中的意义。一些人会问为什么会发生在他身上。他们会想到底他们做了什么，才会遭受如此痛苦。另外一些人，会寻求宗教的帮助，或探索精神需求，向他们寻求指引和力量。

绝不放弃希望。

如果你有这个想法，坚信你不是一个人。很多有癌症疼痛的患者会有这样的想法。有这些负面的想法是正常的。当然有些患者会有积极的想法，会发现有助于对抗该疾病。如果负面的想法占据你让你无法自拔，不要忽视你的想法。如果你感到抑郁和对未来不确定，随时都能会有人帮助你。

寻求帮助

很多人都愿意提供帮助。你可以与你所在医院或诊所的癌症社工，心理专家或其他精神疾病专家沟通。你的医疗团队可以帮助寻找一位有经验的咨询师帮，帮助处理疾病的长期问题。这些人可以帮助你，与你沟通关于正在经历的，并且寻找问题的解决方法。必要时，他们会建议使用药物帮助稳定情绪。

很多人说通过与和他们有相同信仰的社团或团体的人沟通后，感觉重新获得掌控和幸福。这些团体的带头人可能会给予帮助。很多都是接受专门训练，帮助患病的人。同时很多医院有牧师给怀有各种信仰的人提供咨询。

你也可以跟你的朋友或社区里其他人交流。有些会加入互助会。在癌症互助会，大家会分享对抗癌症的感想。他们可以面对面的交流，或通过电话，或者网络。他们或许会帮助找到对抗癌症的新想法。如何找一个合适的互助小组，可以问你的医生、护士或癌症社工。

“我无法控制地会为生活所困，感到沮丧。在癌症治疗和病痛之间，我变得悲伤和生气。优势我真的需要找个人倾述，找个可以理解我所经历的人。”

—Carlos



你的疼痛如何影响你的亲人

慢性的严重疼痛会影响到亲人及照顾你的人。对于家人和朋友而言，看着自己亲近的人处于痛苦中会非常难受。

跟你一样，你的亲人也会感到愤怒，焦虑和孤独。他们也可能因为感到不能帮助你好起来而感到无助。甚至会因为不能与你共同分担痛苦而感到内疚。或者他们会感到迷茫，因为疼痛让你无法做自己想做的事情。

亲人和朋友有这些情绪很自然。如果大家都知道这些情绪的存在，我们无需一个人独自面对，也会有所帮助。

让你的家人知道他们可以寻求帮助。像你一样，他们也可以咨询专业人士或参加支持小组。鼓励他们咨询癌症社工，了解可以采取的方法。

同时，他们也可以阅读这给护理者NCI的小手册，在封面内页有相关手册介绍。

与家人沟通交流

你可能想要家人或朋友理解你的感受。对有些人而言，可能会有点困难和尴尬。一些人会说因为太亲近了，不想让他们生气。一些人则因为不想让家人感到难过。但是，坦诚的沟通会对大家都有帮助。让别人知道你的疼痛可以帮助他们更好的理解你正在经历的痛苦。他们会想办法帮助你。当他们知道他们在帮助你更加舒适时，你所爱的人也可能感到欣慰。

家庭问题放在疾病之前

在患病前的任何家庭问题都有可能因为患病而愈发紧张。或者你的家庭成员之间沟通交流很少。这样的话，你可以请求社工协助举行一个家庭会议。在会议中，医生可以解释治疗目标及问题。你及你的家人陈述你的治疗愿景。这样的会议也会给大家坦诚表达感受的机会。请记住，你可以向很多人寻求帮助。

寻求如何应对你的感受，可以阅读NCI手册：*Taking Time: Support for People With Cancer*. 34页有提示如何订购及下载方法。

“我的医生告诉我有控制疼痛的方法可能对我有效。我有点担心如何支付这个费用。只需向我的保险公司打一通电话，所有的问题引刃而解。

——Terry”



当处于疼痛时，最容易忽视的就是如何支付药品费用的问题。然而钱的问题常常会让很多患者望而却步无法接受疼痛治疗。与你的癌症社工沟通你的疑问。他/她可能可以提供居住地的资源，这里也有一些小贴士：

保险公司

当与保险公司沟通，你可能需要：

- 打电话给保险公司，了解保险所覆盖的治疗范围。
一些保险公司仅支付特定种类的药品。如果你所要使用的药品未覆盖，可能需要主治医生写一封信件特别说明。或者请医生开具其他药品处方。
- 问问保险公司是否有客户经理可以帮助处理此类情况。
- 仔细核对你的保险，确保你的保险计划是覆盖任何一个你主治医生推荐转诊的医生。如果没有，与保险公司确认哪些医生是包含在保险计划中的。要求主治医生转诊在保险计划名单中的医生。
- 问清楚你的保险是否需要预付费，以及需要付多少钱。
- 了解清楚需要如何支付余款。例如，是否要签署声明？保险先付款吗？还是个人付款及获得退款。
- 如果你认为你拿到的菜单不正确，告诉保险公司，同时也咨询一下发账单的医生或医院或诊所。不要害怕问问题

政府健康保险（仅供参考）

Medicare

Medicare is health insurance for people age 65 or older. However, people under 65 who are on kidney dialysis or have certain disabilities may also qualify.

Medicare Part B only pays for outpatient medicine given by a pump or by vein. It doesn't pay for pills, patches, or liquids.

Medicare Part D is a benefit that covers outpatient prescription medicines. It comes from private insurance plans that have a contract with Medicare. These plans vary in what they cost and the medicines they cover. Find out which medicines a plan covers before you join to make sure that it meets your needs. You should also know how much your copays and **deductible** will be.

Medicaid

Medicaid gives health benefits to low income people and their families. Some may have no health insurance or not enough, and therefore need this help.

If you have Medicaid, you should know that it pays for medicine given by mouth (**orally**) or by vein (intravenous). Each state has its own rules about who is eligible for Medicaid.

To learn more about Medicare and Medicaid talk with your oncology social worker. You can also go to the Medicare and Medicaid Web site, www.cms.hhs.gov, or call the helpline at 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Specialists can answer your questions or direct you to free counseling in your area.

Other advice

Don't be embarrassed to tell your health care team if you're having trouble paying for your medicine. They may be able to prescribe other medicine that better fits your budget.

If you feel that you're overwhelmed, the stress may seem like too much to handle. You might try getting help with financial planning. Talk with the business office where you get treatment. There are many free consumer credit counseling agencies and groups. Talk with your oncology social worker about your choices.

You can also contact the NCI's Cancer Information Service (CIS) and ask for help. They have a database, **National Organizations that Offer Cancer-Related Services**, that may help you. See the Resources section on page 34 for ways to contact NCI.

止痛药省钱小贴士

如果止痛药的花销是个问题，考虑以下小贴士：

■ 问医生是否

有非注册商标药品（仿制药），通常会比品牌药便宜。

■ 向医生索取药物

在付款购买前，问是否有药品样品。你可能无法获得阿片类药品样品，但你可以要求医生先只开少量处方，这样你可以先确定这个药有效后再购买足量的药物。这个仅限自费而言，一些保险会对小剂量处方和全剂量处方都付一样的钱，所以之前问问医生。



■ 问问药厂是否有相应赠药活动，医生应该比较了解情况。

■ 谨记药片会比其他的剂型药品划算。

■ 使用量贩式邮寄药房。但首先确保药品对你有效。同时，切记阿片类药物不能通过邮寄大量购买。可以向癌症社工或药剂师咨询量贩邮寄的药房。

■ 联系 NeedyMeds.

国内有一个非盈利组织，可以帮助那些买不起药品或无法支付医疗费用的患者。网址：<http://www.needymeds.com>，或直接求助于爱心人士。

思考

可以控制自己的疼痛。与你的医生和保健团队其他成员一同合作，制定最佳的方案。阅读手册中的小贴士，尝试看是否有效。不要放弃希望。你无需忍受疼痛，认为这是癌症或治疗的正常现象。你值得最好的治疗护理和支持。

When the World says, 当世界告诉你：

“Give up” “放弃” 时

Hope whispers, 希望则在耳旁细语：

“Try it one

More

Time.” “再试一次。”

(author unknown) 佚名

资源（仅供参考）

You can get information about cancer from many sources. Some are listed here. You may also want to check for more information from support groups in your community.

联邦机构

更多资源:

访问国家组织
www.cancer.gov 了解更多关于癌症相关情况。在搜索栏中输入“national organizations.”

或拨打1-800-4- CANCE
(1-800-422-6237) to seek
more help.

■ National Cancer Institute 国立癌症研究所

Offers comprehensive research-based information for patients, families, health professionals, and the general public. Topics include cancer prevention, screening, diagnosis, treatment, genetics, and supportive care. NCI's web site lists clinical trials and specific cancer topics in NCI's Physician Data Query (PDQ) database.

Toll-free: 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

Online: <http://www.cancer.gov> or <http://www.cancer.gov/espanol>

Chat online: LiveHelp, NCI's instant messaging service, at <http://www.cancer.gov/livehelp>

E-mail: cancergovstaff@mail.nih.gov

Publications: Order online at <http://www.cancer.gov/publications>
or call 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

■ Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS)

Has information about patient rights, prescription drugs, and health insurance issues, including Medicare and Medicaid.

Toll-free: 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

Online: <http://www.medicare.gov> (for Medicare information) or
<http://www.cms.hhs.gov> (for other information)

■ National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)

Part of the National Institutes of Health. It funds and studies medical practices that are not commonly used as standard care. It rates how well these different practices work and shares this information with the public.

Toll-free: 1-888-644-6226

TTY: 1-888-644-6226

Online: <http://nccam.nih.gov>

私立/非盈利性组织（美国）仅供参考

■ American Cancer Society (ACS)

Mission is to end cancer as a major health problem through prevention, saving lives, and relieving suffering. ACS works toward these goals through research, education, advocacy, and service. The organization's National Cancer Information Center answers questions 24 hours a day, 7 days a week.

Toll-free: 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

TTY: 1-866-228-4327

Online: <http://www.cancer.org>

■ American Pain Foundation

Serves people with pain through information, advocacy, and support; pain and resource information, practical help and publications are available through toll-free telephone service and website.

Toll-free: 1-888-615-PAIN (1-888-615-7246)

Online: <http://www.painfoundation.org>

■ CancerCare

Offers free support, information, and financial and practical help to people with cancer and their loved ones.

Toll-free: 1-800-813-HOPE (1-800-813-4673)

Online: <http://www.cancercare.org>

■ Cancer Support Community

Cancer Support Community is a national organization that provides support groups, stress reduction and cancer education workshops, nutrition guidance, exercise sessions, and social events.

Phone: 1-888-793-WELL (1-888-793-9355)

Web site: <http://www.cancersupportcommunity.org>

■ Center to Advance Palliative Care

Goal is to increase the availability of quality palliative care services for people facing serious illness. Offers training and assistance to health care professionals.

Phone: 1-212-201-2670

Online: <http://www.capc.org>

For patients

and families: <http://www.getpalliativecare.org>

■ **National Coalition for Cancer Survivorship (NCCS)**

Gives out information on cancer support, employment, financial and legal issues, advocacy, and related issues.

Toll-free: 1-877-NCCS-YES (1-877-622-7937)

Online: <http://www.canceradvocacy.org>

■ **National Hospice and Palliative Care Organization (NHPCO)**

Has information on hospice care, local hospice programs, advance directives in different states, and finding a local health care provider. It offers education and materials on palliative and end-of-life issues through its Caring Connections program, as well as links to other organizations and resources.

Toll-free: 1-800-658-8898

Online: <http://www.nhpco.org>

■ **Caring Connections**

Toll-free: 1-800-658-8898

Online: <http://www.caringinfo.org>

■ **NeedyMeds**

Lists medicine assistance programs available from drug companies.

NOTE: Usually patients cannot apply directly to these programs.

Ask your doctor, nurse, or social worker to contact them.

Online: <http://www.needymeds.com>

■ **Patient Advocate Foundation**

Offers education, legal counseling, and referrals concerning managed care, insurance, financial issues, job discrimination, and debt crisis matters.

Toll-free: 1-800-532-5274

Online: <http://www.patientadvocate.org>

疼痛管理记录

你可以使用下面类似的表格记录药物使用效果的情况。一些人称之为疼痛日记。将信息记录在下面表格中。使用你最简便的方式描述你感受疼痛程度的情况。你可以使用词句，0-10计分，甚至画个脸（见第7页举例）。在见医生时带上表格。

日期	时间	描述你的疼痛	疼痛程度	采取措施
6/8 (示例)	8am	一侧刺痛	9	
6/10 (示例)	全天	双腿钝痛	5	

正在服用的药物

使用下面的表格记录你的药物—不仅是止痛药-包括所有服用的药物。这个信息可以帮助医生了解你的服药情况。

日期	药物	剂量	频率	效果如何?	开医嘱医生

既往服用过的药物情况

使用下面表格记录你既往使用过的药物。这个帮助医生了解那些药物有效哪些没有效。

日期	药物	剂量	频率	副作用	停用原因

如何利用意象

想象通常在闭上眼睛的时候最易发挥作用。首先，在脑海里想象一幅画。比如，你可能要想象一个曾让你感到快乐的地方或活动。探索这个地方或这个活动。注意感受当时平静的状态。

如果你感到严重的疼痛，你可以将自己想象自己没有疼痛。在你的想象中，切断在身体里传递疼痛信号的线路。或者你可以想象一个恢复能量球。还有以下的方法也可能会有作用：



■ 闭上双眼，慢慢呼吸。当你吸气的时候，对自己慢慢地默念“吸，1，2”，呼气时，念“呼，1，2”，反复数分钟；

■ 想象一个恢复能量球在你的肺脏或胸腔中形成，仔细想象如何形成及形状；

■ 当想象好后，想象你吸入的空气将能量球吹向你感到疼痛的地方。当球到达后，可以让你抚慰和放松。你可以想象随着不适被带走后，球变得越来越大；

■ 当呼气的时候，想象呼气时这球也吹出来，当球吹走时，你的所有疼痛也随之带走。

■ 每次吸气和呼气的时候，重复以上两部。

■ 结束想象时，慢慢数到3，深吸一口气，睁开眼睛，然后对自己默念“我现在很清醒和放松”。

放松练习

你可以选择坐着或躺下放松，找个安静的地方为宜。确保处于舒适状态。不要叉着手或者腿，因为这样会影响血液循环。如果是平躺的，你可以在颈部和膝部下方放两个小枕头。

当已处于舒适状态，闭上双眼，就可以尝试如下方法：

呼吸，紧绷肌肉

- 深呼吸；
- 同时绷紧你的肌肉或一组肌肉群。比如：你恶意使劲紧闭双眼，皱眉或咬紧牙关。或者你可以握拳，绷起手臂或腿，或者伸出手脚抱个球，越紧越好；
- 屏住呼吸，同时保持肌肉紧绷一两秒；
- 放松。呼气并且伸展身体至瘫软状态；

慢速呼吸

- 盯住一个物体或者闭上双眼，想象一个平静的场景。慢慢地，深呼吸；
- 吸气时，绷起你的肌肉。呼气时，放松肌肉，感受张力逝去；
- 保持放松状态，慢慢地舒服地呼吸，保持每分钟9或12次的频率。便于保持慢速的均匀的呼吸节奏，可以自己默数“吸，1，2；呼，1，2”；
- （过程中）如果感觉接不上气，深吸一口气，然后继续慢慢呼吸；
- 每次呼气时，感受自己身体的放松及完全瘫软的状态。继续慢慢地有节律的呼吸，如果需要，可以持续10分钟。
- 结束这个训练是，心里慢慢默数一二三。睁开双眼。告诉自己，“我已经清醒而且很放松”，然后开始慢慢活动。

如果你打算采用慢节奏呼吸方法来放松和减少疼痛，你可以尝试以下的一些小方法。这些小办法可以增加练习经验。

- 戴上耳机，听一听舒缓的熟悉的音乐；
- 当你在缓慢呼吸的时候，慢慢地放松身体的各个部分，一个接一个部位来。从脚到头放松；
- 每次呼气的时候，可以将注意力放在身体的某一部位，感受这个部位的放松。试着想象这个部位的紧张被抽走；
- 可以考虑听一些放松训练教学。因为里面通常都有放松步骤及方法的教学。

单词对照

针灸: 用很细的针刺入身体特定穴位的皮肤，用以缓解疼痛。

急性疼痛: 剧烈的疼痛，持续时间通常较短。

成瘾: 无法控制的对药物的渴求和寻找。

麻醉药: 减少疼痛的药物。

麻醉医生: 用药预防及控制疼痛的专业医生。

抗惊厥药: 一种控制惊厥的药物，同时也可以用于控制烧灼痛，刺痛及麻刺痛。

抗抑郁药: 治疗抑郁症的药物，同时也可以用来控制神经损伤引起的麻刺痛，刺痛或烧灼痛。

生物反馈: 一种习得控制自己机体功能的方法，比如采用特殊仪器控制心率，血压及肌紧张。这种方法可能有助控制疼痛。

爆发痛: 突发或短时起病的剧烈疼痛。可以自发出现或由特定动物引发。可能一天出现几次，尽管规律服用正常剂量药物。

化疗: 抗癌药物治疗方法。

慢性疼痛: 轻度到重度的疼痛，持续较长时间。

补充疗法: 标准医学疗法以外的治疗方法。

免赔费用: 保险赔付前一部分需自付的费用。

转移注意力: 通过将注意力从疼痛转移至其他事物的方法来缓解疼痛。

剂量: 服药的药物剂量。

通用名: 药物的化学名或研究名，与品牌名不同。同样药物不受商标法控制。

催眠: 个人进入到一种恍惚的状态，变得敏感及集中，更易受到暗示。

意象: 想象愉悦的画面和情景，比如海浪拍打海滩，以帮助放松。

整合医疗：将标准治疗，补充治疗及替代疗法结合，有高级别证据显示其安全性及疗效。

静脉注射：药物直接注入血管。也称IV。

静脉滴注：将止痛药物直接注入静脉的方法。通过重力或泵将液体注入。与直接推注有区别。

缓泻药：一些帮助排便的药物。有很多种类型的缓泻药。

麻醉药品：见阿片类药物。

神经阻滞：将止痛药直接注入脊髓或神经周围，阻断疼痛。

神经内科医生：神经系统疾病方面医生。

神经性疼痛：当治疗损伤神经时出现的疼痛。

非阿片药物：对乙酰氨基酚及非甾体类抗炎药NSAIDs，如阿司匹林，布洛芬及萘普生。

非处方药：无需医生处方至药房购买的药物。

非甾体抗炎药NSAIDs (Nonsteroidal anti-inflammatory drugs):可以控制轻中度疼痛，抗炎及降低发热的药物。可以单独使用或配合其他药物使用。

肿瘤医生：专业治疗癌症的医生。

肿瘤学：研究癌症治疗的学科。

起效：药物服用后至开始起效的时间。

阿片类药物：也称麻醉药品。通常用于控制中度重度疼痛。需要医生处方。

口服：经口服药。

疼痛阈值：开始感觉到疼痛的点。

舒缓治疗：用于提高生活质量及减缓肿瘤生长的治疗方法。目的主要是控制症状，副作用，心理及情绪问题。意不在治愈疾病。

病人自控镇痛Patient-controlled analgesia (PCA):一种让疼痛患者自己控制止痛药量的方法。当需要止痛时，患者自己按按钮，智能控制的泵会将药物诸如静脉或皮下。每次按钮都给予预设剂量的药物。

幻觉痛：当身体一部分被手术切除后，仍然感觉到的不适或疼痛感。

物理治疗：一种缓解肌肉、神经、关节和骨疼痛的疗法。采用运动、电刺激、水疗、按摩、冷热及电子设备等方法。

处方药：医生开具的医嘱药物。

气：一种生命能量。

放疗：使用X光等射线能量杀死或控制癌症的方法。

放松技巧：一种放松紧张，减少焦虑及控制疼痛的方法。

副作用：由药物或治疗引起的情况。如便秘、嗜睡等。

皮肤贴片：一种类似邦迪的皮肤贴片，将药物通过皮肤缓慢渗透到血液中。药物进入的方式缓慢稳定。

标准疗法：最常用及被大众接受的治疗方法。

分期：疾病的扩散范围分类法。也可用于临床试验分类。

激素：用于消肿及抗炎的药物。

大便软化剂：软化体内粪便的方法，使其更容易排出。

皮下注射：将药物注射至皮下的方法。

舌下含服：药物放在舌下。

营养补充剂：维生素、矿物质、草药及其他药物以外的营养品。

耐受：当身体习惯药物时出现的现象。表现为往常的剂量不再有效。需要加量或者更换药物。

经皮电神经刺激Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)通过连接电源的电极片，用微量电流刺激局部皮肤的方法。

经粘膜给药：经过口腔粘膜吸收药物。

戒断症状：当长期使用阿片类药物突然停用或减量时出现的体征及症状。

重要的姓名和电话

医生	_____	_____
医生	_____	_____
护士	_____	_____
诊所	_____	_____
药剂师	_____	其
他	_____	预
约	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

在您去药店之前——明白自己所购买的药物！

一些患者拿到新的厨房，搞不清楚怎么使用及何时使用。如果您的医生开具了新的药物处方，你要非常清楚自己会使用的药物，这一点很重要。正如第5章中提到的一样，去问问药剂师，他/她可以回答你很多问题。

在结束每次门诊就诊之前，问问你的保健团队：

- 怎么拼写这个药的？
- 这个药外观是什么样？是不是有仿药版本的，外观一样吗？
- 每次剂量需要服用几片（或者多少ml液体？）
- 一天中需要服用多少次？
- 是否随食物同服吗？
- 是否可以与其他药物或营养补充剂一同服用？

要确保仔细阅读随药附带的打印说明。如果无法阅读，找个朋友或家人帮忙。关于药物的使用其他问题，可以阅读本小册18页。





NIH Publication No. 14-6287
Revised May 2014

