

疼痛照護指導單

您有疼痛的經驗或經歷嗎？因為疼痛是許多住院或接受醫療照護的人都可能會有的經驗，但疼痛不舒服的感受是可以被緩解及處理的，希望藉由對疼痛的瞭解而能更有效的控制疼痛，讓您睡的好、有活力、心情愉快。

一、疼痛是什麼？

疼痛是一種痛苦的感覺，它可能是持續性的或一陣陣的，也可能是鈍痛、刺痛或尖銳痛，而只要你感覺到痛，它便存在，只有你自己才能描述它，因為不同的疼痛所用的藥物不太一樣，藉由詳細說明疼痛情況已便醫護人員盡快調整藥物或處置以改善疼痛。

二、您如何提醒和向醫護人員表達疼痛情況？

- *明白告知醫護人員第一次痛是什麼時候？而且多久痛一次？
- *建議您可以說明哪個地方疼痛外，也可用手指出疼痛的部份？
- *提醒您明確說清楚疼痛的感覺如何，例如：鈍痛、刺痛或尖銳痛？
- *明白告知醫護人員疼痛是否已影響平常的生活作息？
- *建議您可利用 0~10 分或圖表來表達疼痛情況；0 分不痛、10 為不可忍受之疼痛(下圖為疼痛分數參考表)。



三、以下情況或情緒可能導致增加疼痛程度：

- *心情不好、情緒低落有可能增加您對疼痛的感覺增強。
- *孤單、寂寞時，您的心思多數會集中於疼痛感上。
- *當您的其他身體部份有不舒服症狀時，也會增加對疼痛的感覺。

四、除藥物治療外可以減輕疼痛的方法有以下幾種：

*建議您時常放鬆心情、保持愉悅心情，如可藉由家人友人的陪伴與鼓勵，給予心理支持，有助於您對疼痛感覺的減輕。

*擺放您平時感覺最舒服的姿勢

*建議您可藉由一些活動來分散對疼痛的注意力如聽喜愛的音樂、打牌、打麻將、外出散步。


*可藉由宗教的信仰祈禱、念佛，來分散對疼痛的注意。

*當疼痛無法忍受時，您還是可以告知醫師，調整止痛藥物。

*可詢問您的主治醫師是否可藉由冰敷或熱敷減緩疼痛情況。

參考資料

陳偉鵬、李淑杏、黃正宜（2021）．疼痛．於陳偉鵬、謝惠玲、劉春年等著．*臨床症狀護理*（三版四刷，311-316 頁），華杏。

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2025 年 06 月校閱