

# 疼痛照護指導單

## Phiếu hướng dẫn chăm sóc đau nhức

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

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。

Bạn có có kinh nghiệm hay đã trải qua đau nhức không? vì đau nhức là kinh nghiệm của nhưng người phải nhập viện nhiều và phải tiếp nhận trị liệu chăm sóc , nhưng sự khó chịu cảm nhận của đau nhức là có thể được giảm nhẹ và điều trị, hy vọng các thành viên hiểu rõ việc đau nhức có thể không chế được việc đau nhức, làm cho bạn ngủ được, có sức sống, tinh thần thoải mái

### 一、疼痛是什麼 Đau nhức là gì?

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。

Đau nhức là loại cảm giác rất khó chịu , nó có thể kéo dài hoặc từng cơn từng cơn một , cũng có thể là đau lâm thâm , đau như dao đâm hoặc đau nhói, chỉ cần bạn cảm nhận được đau , nó càng tồn tại, và chỉ có bạn mới có thể miêu tả nó, vì các loại đau nhức khác nhau cho nên các loại thuốc đều không giống nhau , thành viên nên tử mỉ nói rõ tình trạng đau nhức để nhân viên y tế nhanh chóng kê điều chỉnh thuốc hoặc điều trị để cải thiện đau nhức

### 二、您如何提醒和向醫護人員表達疼痛情況？

**Bạn làm thế nào để nhắc nhở và tế biểu đạt tình trạng đau nhức với nhân viên y tế?**

**\*明白告知醫護人員第一次痛是什麼時候？而且多久痛一次？**

**Nói rõ cho bác sĩ rõ bạn lần đầu tiên đau nhức là khi nào? Và bao nhiêu lâu đau một lần?**

**\*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？**

**Gợi ý ngoài bạn diễn tả vị trí đau nhức ra , cũng có thể dùng tay chỉ vào bộ phận đau nhức?**

**\*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？**

**Nhắc nhở bạn nên nói rõ về cảm giác đau như thế nào , ví dụ: đau lâm thâm, đau như dao đâm, đau nhói?**

\*明白告知醫護人員疼痛是否已影響平常的生活作息？

Hiểu và nói rõ cho bác sĩ biết đau nhói có ảnh hưởng đến sinh hoạt thường ngày ?

\*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)。

Gợi ý bạn có thể lợi dụng 0-10 phút hoặc đồ thị biểu biểu đạt tình trạng đau nhức, 0 phút không đau, 10 là không thể chịu được ( dưới đây là hình đồ thị biểu thị sự đau nhức)



三、以下情況或情緒可能導致增加疼痛程度：

Dưới đây là tình trạng hoặc khí sắc có thể làm tăng thêm tốc độ đau nhức:

\*心情不好、情緒低落有可能增加您對疼痛的感覺增強。

Tình trạng không tốt, khí sắc kém có thể tăng thêm cảm giác đau nhức

\*孤單、寂寞時，您的心思多數會集中於疼痛感上。

Khi cô đơn, vắng vẻ, suy nghĩ nhiều sẽ tập trung trong cảm giác đau nhức

\*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。

Khi bạn ở trong tình trạng thân thể khó chịu cũng có thể tăng thêm cảm giác đau nhức

四、除藥物治療外可以減輕疼痛的方法有以下幾種：

Ngoài thuốc trị liệu ra có mấy loại phương pháp giảm đau sau:

\*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。

Gợi ý bạn nên luôn luôn ở tình trạng thoải mái, duy trì tâm trạng thoải mái, lúc nào cũng có người thân hoặc bạn bè cổ động, và luôn luôn ủng hộ, sẽ giúp cho sự đau nhức của bạn giảm bớt

\*擺放您平時感覺最舒服的姿勢

Đưa bạn đến tư thế cảm giác thoải mái bình thường nhất

\*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。

**Gợi ý có thể làm một số hoạt động để vui đi cảm giác đau nhức như nghe nhạc , đánh bài , đánh mặt trượt, đi bộ**

\*可藉由宗教的信仰祈禱、念佛，來分散對疼痛的注意。

Có thể vào thành viên của tôn giáo để cầu nguyện , niệm phật để làm vui đi nỗi đau đớn

\*當疼痛無法忍受時，您還是可以告知醫師，調整止痛藥物。

**Khi mà đau nhức không thể chịu được nữa , bạn cũng vẫn nên báo cho bác sĩ , điều chỉnh thuốc giảm đau**

\*可詢問您的主治醫師是否可接由冰敷或熱敷減緩疼痛情況。

Có thể hỏi bác sĩ trị liệu chính của bạn có thể chườm lạnh hoặc nóng để làm giảm bớt đau nhức không

#### 參考資料


王英偉、謝至鏗(2017)。緩和醫療症狀舒緩指引(初版)。新北市：合記。

陳偉鵬、李淑杏、黃正宜(2017)。臨床症狀護理(三版)。新北市：華杏。

衛生福利部食品藥物管理署制作的癌症疼痛治療處方手冊

台灣腫瘤護理學會的成人癌症疼痛臨床照護指引

安寧療護疼痛處置參考指引

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  
2018年04月修訂