

一、何謂疼痛？

疼痛是一種主觀的感受，不但影響生活品質，當疼痛無法緩解時，也會連帶地影響身體健康，請清楚勇敢地說出自己的疼痛狀況，讓醫護人員瞭解您的疼痛情形，更能依您的狀況處理，以期改善疼痛程度，獲得更佳的健康狀態及生活品質。

二、如何說出您的痛？

醫護人員會詢問您以下的相關問題，而這些資料在進行持續疼痛評估及處理時是很重要的依據，因此希望您能詳細說明疼痛狀況，讓醫護人員更加瞭解您的疼痛狀況。

(一)疼痛部位

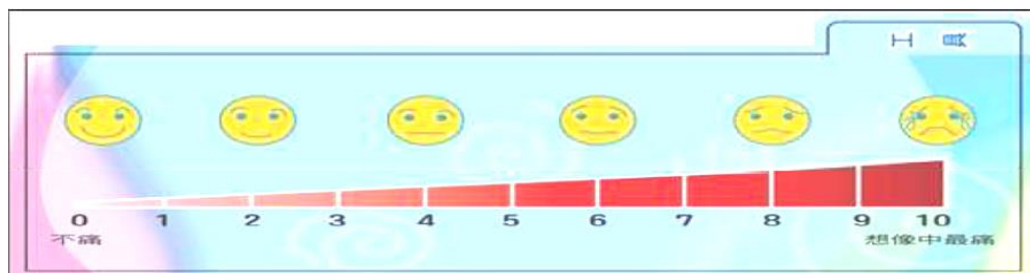
儘可能地表達您的疼痛部位，是否會牽扯到其他部位和開始疼痛的時間、疼痛持續時間以及多久痛一次。

(二)疼痛性質

不同的疼痛性質會有不同的意義，釐清疼痛原因有助於醫療處置。常見的疼痛性質形容有：燒灼痛？刺痛？刀割痛？脹痛？壓痛？酸麻痛？悶痛？抽痛？鈍痛？鑽痛？感覺異常痛？產後宮縮痛？還是其他特別感受的痛，都鼓勵您表達出來。

(三)疼痛強度

醫護人員會運用數字等級量表(0到10分的分數)詢問您疼痛情形，0分代表最不痛，10分表示您所能想像最嚴重的疼痛程度(痛到不能忍受)，請從0-10分或下面的臉譜圖選擇一個適合代表您疼痛程度的分數，幫助醫護人員記錄疼痛的強度。



三、疼痛處置有哪些？

(一)藥物：

依世界衛生組織止痛藥物處理原則，由第一線止痛藥物逐漸增強至嗎啡製劑並視需要搭配輔助用藥，儘量以最簡單的口服方式服藥，請遵照醫師開立止痛藥物的處方定時服用以維持血中穩定的藥物濃度。

(二)非藥物：

1.對特定疼痛的病人，護理人員會教導您應用下列方式來減輕疼痛：

(1)應用枕頭及擺位採取舒適的臥位。

(2)依醫師指示給予局部冷敷或熱敷。

(3)依醫師指示給予局部按摩。

(4)深呼吸放鬆運動

(5)提供傷口固定支托減少傷口疼痛、穿著寬鬆的衣褲、腹部傷口可使用束腹帶固定傷口，有引流管的病人於翻身或活動時需避免拉扯。

2.您可以藉由看電視、聽音樂或是自己有興趣的活動來轉移對疼痛的注意力。

3.您也可以藉由宗教信仰尋求心靈支持。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康